ÎNTRU SLAVA SFINTEI ŞI CELEI DE O FIINŢĂ, DE VIAŢĂ FĂCĂTOAREI ŞI NEDESPĂRŢITEI TREIMI

RUGĂCIUNEA LUI IISUS PENTRU ÎNCEPĂTORI

Dialog cu Părintele Arhimandrit Mina Dobzeu

Ierodiacon
Cleopa Paraschiv

EDITURA PANAGHIA

Colecţia "*Rugul Aprins*"

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MINA DOBZEU Arhimandrit
CLEOPA PARASCHIV Ierodiacon

Rugăciunea lui Iisus pentru începători, dialog cu Părintele Arhimandrit Mina Dobzeu / Ierodiacon Cleopa Paraschiv

Editura Panaghia, 2003
str. Sondei, nr. 2, bl.A7, sc.A, ap.1, Vatra Dornei,
Jud. Suceava, cod 5975, tel. 0230-372 544
Rugul Aprins

I.S.B.N. 973-86322-1-8

CUVÂNT INTRODUCTIV

Ceea ce mă interesează în mod deosebit este să fac cunoscută şi accesibilă "Rugăciunea lui Iisus" pentru toţi creştinii ortodocşi, pentru că toţi au nevoie de mila şi ajutorul lui Dumnezeu. Pentru aceasta am primit binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române (nr. 7155/12.11. 1993).

Este o necesitate a timpului pe care îl trăim. Lumea actuală se confruntă intens cu toate crizele, inclusiv cu cea a libertăţii. Omul este liber să se afirme prin forţe proprii în toate domeniile vieţii. A propovăduit raţiunea până la idolatrie. Ştiinţa crede că poate explica totul; şcoala şi-a construit morala ei; Biserica a fost prigonită, ateismul dărămând-o cu sălbăticie.

Lumea este îndepărtată de morala creştină, este în derivă, zbătându-se pe orizontală şi pe verticală în jos. Totul este învălmăşit, nu se mai pot controla greşelile, iar pedepsele se văd. În sufletul omului este haos: dacă aude că se poate vindeca prin bioenergie, merge acolo; dacă aude că se fac farmece, le învaţă şi le face şi el; dacă vede la televizor şedinţe de magie şi spiritism, rămâne surprins şi laudă duhul cel rău care le săvârşeşte, iar după ce termină munca se duce la yoga să se refacă etc.

Merge şi la Sfânta Liturghie din când în când, dar Harul Duhului Sfânt nu-l mai pătrunde, pentru că a devenit, prin păcate, un receptor care nu mai primeşte şi nu se mai încarcă cu energia necreată a Duhului Sfânt.

Ajunge, astfel, debusolat, răvăşit şi rătăcit. Şi după cum este el, omul, aşa este şi societatea: invadată de toate josniciile venite prin influenţele religiilor orientale, din practicile africane, din lumea înapoiată a păgânismului şi a concepţiilor magice ale Apusului: bioenergie, parapsihologie, paranormal, spiritism, hipnotism, satanism etc. — secte care n-au nici o legătură cu creştinismul autentic, iar toate acestea sunt grupate sub genericul New Age.

Calea de ieşire este ridicarea omului cu ajutorul harului Dumnezeiesc, prin vindecarea lui sufletească.

Trebuie să dezvoltăm cu toţii un puternic curent de energie spirituală care să reaşeze sufletul lumii pornind de la vindecarea morală a individului. El — omul — nu poate trăi între Dumnezeu şi mamona, iar de Dumnezeu nu se poate despărţi. Trebuie să iasă din întunericul păcatelor sale şi să intre în lumina Dumnezeiască a poruncilor divine.

Creştinul ortodox este dator să înţeleagă că e luat de val şi că trebuie să depună eforturi pentru a se ridica cu ajutorul harului Dumnezeiesc din cădere şi rătăcire; va înţelege atunci că practica isihastă nu poate fi confundată cu practicile yoghine şi nici cu o altă practică păgână.

Cele câteva învăţături pe care le conţine modesta carte doresc să-i ajute pe creştinii noştri la o însufleţită renaştere lăuntrică în Duhul Sfânt. Creştinii îşi vor întări astfel legătura harică cu Dumnezeu. Ei trebuie să înţeleagă că pe omul cel nou — lăuntric — duhovnicesc l-au uitat aproape complet şi că, prin ceea ce face, se ocupă numai de omul cel vechi, păcătos, şi nu mai ştie cum să se întoarcă în Patria Cerească. Va înţelege şi va fi om în toată mintea atunci când mintea se va întoarce de unde a plecat — în inimă.

Prin practica "Rugăciunii lui Iisus", va observa că Domnul Iisus îl va ajuta să se despătimească şi să se însănătoşească prin pocăinţă, răbdare şi muncă, forţe care alcătuiesc o morală biruitoare.

Numai omului îi este dat să cunoască fericirea cea veşnică şi e dator s-o dobândească. Calendarele creştinilor ortodocşi sunt pline de sfinţi care au ajuns la fericirea cea veşnică şi care ne ajută şi ne încredinţează şi pe noi de adevărurile evanghelice.

Subliniez faptul că "Rugăciunea lui Iisus" nu este o taină pe care s-o oficieze numai preoţii sau o practică ce aparţine exclusiv monahilor nevoitori. Tot creştinul trebuie să strige cu pocăinţă şi smerenie, ca vameşul, ca desfrânata, ca tâlharul de pe cruce, ca femeia canaaneancă, către Domnul Iisus Hristos.

Creştinul devine"curat cu inima" când mintea se întoarce în casa ei, în inimă, şi face curat. Astfel putem lupta cu toate josniciile care se întind perfid, ca o pată ucigătoare, asupra lumii.

Bogatul şi săracul, regele şi preşedintele, ucenicul şi duhovnicul să strige neîncetat: "Iisuse, ai milă de mine!", "Iisuse Fiul lui David, miluieşte-mă!", "Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosul!", Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!"

Subsemnatul Arhimandrit Mina Dobzeu, vieţuitor al Mănăstirii "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel" — Huşi, judeţul Vaslui, binecuvintez tipărirea cărţii: "Rugăciunea lui Iisus pentru începători" — dialog cu părintele Mina Dobzeu, de către Editura Panaghia.

Arhim. Mina Dobzeu

I. RUGĂCIUNEA LUI IISUS — PENTRU TOŢI

Dialog cu părintele Arhimandrit Mina Dobzeu, la Mănăstirea Rarău, în luna septembrie 2001

Motivele pentru care predic practicarea "Rugăciunii lui Iisus" - pentru toţi

Predic învăţarea şi practicarea "Rugăciunii lui Iisus" de către tot creştinul pentru că trebuie să realizăm calitatea rugăciunii. Am în vedere următoarele aspecte:

1. Combaterea erorilor pe care le aduc în practica rugăciunii inimii maeştrii magicieni şi influenţele religiilor orientale: budiste, hinduiste, spiritiste, practicile yoghine etc.

2. Să informăm pe preacuvioşii monahi şi pe preacuvioasele maici din mănăstirile noastre de adevărata nevoinţă isihastă.

3. Reactivarea practicii nevoinţei isihaste, recomandate în Regulamentul monahal (art. 21).

4. Aducerea, de către monahi şi de către mirenii de toate vârstele, a unei ofrande de mulţumire Domnului şi Mântuitorului nostru Iisus Hristos, la anul jubiliar, mileniului III.

De ce "Rugăciunea lui Iisus" — pentru toţi?

La Mănăstirea "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel" din Huşi veneau la mine studenţi din diferite centre culturale ale ţării, de la facultăţile de teologie sau universităţile cu învăţământ de alt profil, care îmi spuneau:

— Prea Cuvioase Părinte, în centrele culturale există maeştri yoghini care învaţă despre "Rugăciunea lui Iisus" şi despre Isihasm.

La început, nu mi-am dat seama cine sunt aceşti "maeştri" şi ce practică ei, dar, interesându-mă, am înţeles că sunt nişte înşelări magice, practici legate mai mult de budism şi de brahmanism,

străine de creştinism, de spiritualitatea ortodoxă. Aceştia cred că din două-trei mişcări magice se curăţesc, se luminează şi se sfinţesc. Mai mult, unii dintre ei fac şi păcate trupeşti. Mi-am dat seama că sunt lucruri necurate.

Citind şi informându-mă din scrierile Sfinţilor Părinţi, am ajuns la concluzia că este bine să cunoaştem şi să predicăm noi despre învăţarea şi practicarea "Rugăciunii lui Iisus", conform învăţăturilor ortodoxe pe care le găsim în cărţile noastre filocalice.

Observând această rătăcire care există în rândul tineretului nostru, m-am adresat în scris P. F. Patriarh Teoctist, să-mi dea binecuvântarea pentru a propovădui despre învăţarea Rugăciunii lui Iisus, aşa cum rezultă din învăţătura şi din practica noastră ortodoxă. Am primit, astfel, binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române, cu nr. 7155/12 nov. 1993, în misiunea de a propovădui practica isihastă ("Rugăciunea inimii") în toată ţara, pentru toţi creştinii — lucrare de contracarare a practicilor magice ale maeştrilor yoghini despre care am vorbit mai înainte.

După aceasta am început să merg prin toate mănăstirile din ţară şi prin centrele culturale, acolo unde am fost chemat de tinerii studenţi organizaţi în A.S.C.O.R. De atunci am această preocupare, cu atât mai mult cu cât P. F. Patriarh Teoctist ne-a spus că aceste învăţături filocalice trebuie să le cunoaştem din practică, şi nu să ni le însuşim ca pe nişte teorii.

Într-o zi, aflându-mă la Patriarhie, m-am întâlnit cu un părinte profesor din Sibiu care îmi publicase articole în "Telegraful Român". Aflând că am binecuvântarea Sfântului Sinod pentru a învăţa despre "Rugăciunea lui Iisus", mi-a spus că, la Sibiu, există "Asociaţia pentru Isihasm", cu procupări asemănătoare şi au nevoie de un îndrumător.

Deşi stau prea departe de Sibiu şi sunt în vârstă (81 de ani), am mers la ei şi m-am întâlnit cu membrii acestei asociaţii, în casa inginerului George Căbaş. Aici am aflat că "Asociaţia pentru Isihasm" a fost înfiinţată cu binecuvântarea P. S. Serafim Joantă, care era Episcop Vicar al Mitropoliei Ardealului, însă la acea vreme era plecat în Germania, ca Mitropolit pentru Germania şi Europa Centrală.

Despre valorile ortodoxiei

Aşa se intitulează prima prezentare pe care le-am făcut-o. Trebuie să cunoaştem valorile ortodoxiei pentru a putea vorbi despre "Rugăciunea inimii".

Mai întâi de toate, omul trebuie să aibă rugăciunea orală, să fie creştin evlavios, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se spovedească şi să se împărtăşească cel puţin în perioada celor patru posturi; să postească, să împlinească zilnic canonul de rugăciuni şi de metanii dat de duhovnic şi să facă milostenie după putere.

Le-am vorbit mai întâi de Biserică şi cum trebuie să ne apropiem de Hristos. Iar despre "Rugăciunea lui Iisus", le-am spus că este pentru toţi, mai ales acum, când trăim într-o lume atât de coruptă şi păcătoasă, dar şi iscoditoare să le cunoască pe toate şi, în mod deosebit, să cunoască toată josnicia. Printre tineri există, însă, şi creştini evlavioşi care caută să cunoască valorile ortodoxiei şi acele lucruri mai tainice. La aceste valori ale ortodoxiei mă refer şi pe acestea trebuie să le facem cunoscute la nivelul întregii societăţii actuale.

Aşa se explică de ce afirm că "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toţi, pentru că Hristos cel Biruitor este cel Care ne ajută pe toţi să învingem întreaga josnicie. Dacă prin puterea lui Dumnezeu a căzut comunismul, cu concepţia sa ateistă şi cu o securitate atât de bine pusă la punct, acum Antihristul lucrează sub o altă mască, sub numele de "New Age" (Noua Eră).

"New Age" intergrează toate practicile antihristice: satanism, parapsihologie, spiritism, bieoenergie, hipnotism; secte: mormoni, bahai, iehovişti etc. Aşadar, Antihristul nu mai constrânge ca sub imperiul comunist, dar înşală şi vrăjeşte. Iar cei tineri, care nu au o educaţie religioasă ortodoxă, lesne cad pradă acestor influenţe pierzătoare de suflet. Din aceste motive, îi sfătuiesc să fugă de senzaţional şi de astfel de curiozităţi, întâlnite la tot pasul, şi să se întoarcă la Biserica Ortodoxă în care sunt botezaţi; să cunoască învăţătura de credinţă ortodoxă, să alerge la Hristos şi să se roage Lui. De aceea recomand învăţarea şi practicarea "Rugăciunii lui Iisus" de către toţi.

Aceasta este soluţia ca să putem rezista lucrării satanice, a corupţiei şi a tuturor răutăţilor care există în lumea aceasta. Trebuie să alergăm la Hristos şi să strigăm: "Iisuse, Fiul lui

Dumnezeu, milueşte-mă!", "Iisuse, Fiul lui David, milueşte-mă!" (Luca 18, 38); "Iisuse, salvează-ne, că pierim!"

Învăţarea "Rugăciunii lui Iisus". Metode

Părintele Cleopa: Cum este mai bine să învăţăm "Rugăciunea lui Iisus", pe respiraţie sau pe pulsul inimii?

Părintele Mina: Pentru începători, este mai bine să spună "Rugăciunea lui Iisus" legată de respiraţie. De asemenea, pentru monahii care stau în chilia lor şi practică această rugăciune.

Când ne aflăm în public, recomand să se spună "Rugăciunea lui Iisus", pe pulsul inimii pentru ca să nu observe ceilaţi oameni că ne rugăm şi să ne ironizeze. La Sfinţii Părinţi găsim aceste două tehnici pentru învăţarea şi practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Învăţarea "Rugăciunii lui Iisus" pe respiraţie o recomand pentru începători. Această practică nu poate avea, însă, continuitate. Pentru că noi nu ne limităm numai la această rugăciune, ("Rugăciunea lui Iisus"), ci facem şi pravila, participăm la Sfânta Liturghie şi la celelalte slujbe bisericeşti. În aceste cazuri nu mai putem asocia rugăciunea cu respiraţia, ci cu simţirea inimii.

De ce zic să asociem rugăciunea de "pulsul inimii"? Pentru că există această mişcare a inimii, iar cei care ajung pe trepte mai înalte ale "Rugăciunii lui Iisus" leagă rugăciunea de pulsul inimii.

Recomand ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie zisă rar, clar, nuanţat, cu atenţie şi să ne coborâm cu mintea în inimă zicând: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!"

Recomand să se facă acest exerciţiu al "Rugăciunii lui Iisus" timp de 15 minute zilnic, într-o cameră, în singurătate, stând în genunchi, nu cu faţa la pământ, cu mâinile adunate la piept. Astfel, spunem această rugăciune concentrându-ne la cuvintele ei şi ne coborâm cu mintea în inimă. Mintea trebuie să zică cu înţelegere, inima cu afecţiune, iar voinţa, însuşirea sufletului, să pună de acord raţiunea cu afecţiunea. Astfel se realizează calitatea rugăciunii în fiinţa noastră, în care împlinim şi asemănarea cu Dumnezeu.

Mintea nu este obişnuită să facă acest lucru. Dar dacă practicăm acest exerciţiu zilnic, ne vom obişnui s-o zicem. Tot aşa şi inima nu-i obişnuită, dar, bătând la uşa inimii, mereu, cu cuvintele rugăciunii, ea se va deschide.

"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe respiraţie

Prin această metodă spunem "Rugăciunea lui Iisus" coborându-ne în inimă, pe ritmul inspiraţiei şi al expiraţiei. Respiraţia (inspiraţia şi expiraţia — acţiuni fiziologice involuntare) devine măsura în doi timpi în rostirea rugăciunii:

1. "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu" şi inspirăm;
2. "miluieşte-mă pe mine, păcătosul" şi expirăm.

Ca durată de timp să o spunem câte 10 -15 minute, iar dacă suntem mai râvnitori, de două-trei ori pe zi, câte 10 -15 minute.

"Rugăciunea lui Iisus" — spusă pe pulsul inimii

Prin această metodă ne rugăm cu inima, unde se află şi puterea simţitoare a sufletului, cu cuvintele rugăciunii bătând la uşa inimii, mai întâi cu glas, apoi, pe parcurs, o vom putea zice tainic, în gând, accentuat, cu insistenţă, în ritmul inimii. În această metodă avem mai mulţi timpi. Rostim rugăciunea rar, în şapte timpi, fiind accentuat fiecare cuvânt (fiecare pas din cei şapte): 1. Doamne, 2. Iisuse, 3. Hristoase, 4. Fiul lui Dumnezeu, 5. Miluieşte-mă, 6. Pe mine, 7. Păcătosul![1]

Nu este vorba de bătăile inimii, ci de bătăile cuvântului la poarta inimii, de trăirea afectivă-n inimă a fiecărui cuvânt al rugăciunii.

În acest fel, bătând la uşa inimii cu cuvântul rugăciunii, accentuat pe fiecare timp-cuvânt (cuvinte), deprindem inima să se deschidă; iar, după un timp, vom simţi şi efectul mai pronunţat, când inima se încălzeşte, ca semn al conlucrării raţiunii cu inima. La început, inima nu ne primeşte, pentru că este împietrită; iar dacă vom bate la uşa inimii mereu, ea se deschide, ne primeşte, dă semn, conlucrând şi încălzindu-se.

Cu timpul, această simţire a rugăciunii o vom avea şi când vom citi şi alte rugăciuni (cele şapte Laude, Acatiste, Sfânta Liturghie şi canonul de rugăciuni personal), deoarece avem rugăciuni de laudă, de mulţumire şi de cerere, pe care, astfel, le vom realiza de calitate.

Coborându-ne cu mintea în inimă, pentru ca mintea să spună cuvintele rugăciunii cu înţelegere, inima cu simţire duhovnicească, iar voinţa cu sârguinţă, vom realiza calitatea rugăciunii.

De semnalat este şi faptul că rugăciunea alipită de ritmul inimii are continuitate în toate treptele:

---

[1] Notarea cu majusculă scoate în evidenţă faptul că avem 7 timpi. Forma invită la o hotărâre, la o angajare.

1. În faza începătoare — ca antrenament şi deprindere;

2. În realizarea rugăciunilor multiple de calitate (rugăciuni de cerere, de mulţumire sau de laudă);

3. În treapta înaltă — harisma rugăciunii, care lucrează în ritmul inimii (ca un ticăit de ceas, şi nu ca un suspin artificial al plămânului). Acest fel de rugăciune este ***un suspin al inimii mişcat de Duhul Sfânt***, care îşi găseşte sălaş într-o inimă curăţită de zgura păcatelor; avem inima curată în care să se poată odihni harul Dumnezeiesc, după cum spune Sfântul Apostol Pavel că "voi sunteţi temple ale Duhului Sfânt" (1 Cor. 3, 16);

4. Rugăciunea cea mai înaltă, de unire cu Dumnezeu, care este fără cuvinte; este alipirea de Dumnezeu cu afecţiunea şi căldura inimii, precum copilul alipit la sânul maicii sale se simte odihnit şi fericit fără să spună cuvinte.

Făcând acest exerciţiu zilnic, vom realiza calitatea rugăciunii numai cu aceste cuvinte simple: "Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" Practicând "Rugăciunea lui Iisus", ne cultivăm voinţa, primim tărie sufletească şi simţim lucrarea harului dumnezeiesc, care ne încinge cu putere de sus.

Ce urmărim prin practicarea "Rugăciunii lui Iisus"?

1. Despătimirea, adică izbăvirea de patimi: ură, vrajbă, invidie, nerăbdare, răzbunare, beţie, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevetire, vorbire în deşert etc.; acesta este primul stadiu.

2. Al doilea stadiu este despătimirea de imaginiile păcatelor, care persistă încă în minte şi simţuri, de care trebuie să ne curăţim prin stăruninţa în rugăciune. Şi Duhul vine în ajutorul slăbiciunii noastre "căci noi nu ştim să ne rugăm cum trebuie, dar Duhul Însuşi mijloceşte pentru noi cu suspine de negrăit" (Romani 8, 26);

Dar să nu fim ca acei creştini care zic: "Ia să încerc!", ci să spunem: "Ia să încep şi să am continuitate", pentru că harul Duhului Sfânt te va ajuta şi te vei izbăvi în această treaptă şi de ceea ce se numeşte imaginea păcatelor, deoarece în memoria noastră păstrăm amintirea păcatelor, iar în simţiri încă persistă dorinţele păcătoase. Dar dacă vom stărui în rugăciune, harul lui Dumnezeu ne va ajuta să ne izbăvim de imaginile şi de amintirea păcatelor.

3. Al treilea stadiu este îndumnezeirea, când harul lui Dumnezeu rămâne şi lucrează într-o inimă curăţită de zgura

păcatelor, după cum spune Sfântul Apostol Pavel: "Sunteţi templul lui Dumnezeu şi Duhul lui Dumnezeu locuieşte-ntru voi" (1 Cor. 3, 16) şi harul lui Dumnezeu se roagă împreună cu duhul nostru cu suspine de negrăit (Romani 8, 26).

În această treaptă a rugăciunii vom avea adevărata smerenie, adevărata umilinţă, adevărata pocăinţă şi adevărata rugăciune, pentru că harul lui Dumnezeu sălăşluieşte în noi şi ne luminează şi ne înţelepţeşte.

Dar să nu mâhnim Duhul lui Dumnezeu, ca nu cumva să se îndepărteze de la noi şi să rămânem în păcatele noastre. Pentru că duhul cel rău va găsi inima curată şi împodobită şi se va întoarce în ea cu alte şapte duhuri rele.

Domnul nostru Iisus Hristos ne spune:

"Iar când duhul necurat a ieşit din om, umblă prin locuri fără de apă şi caută odihnă şi nu găseşte, apoi zice: Mă voi întoarce în casa mea, din care am ieşit; şi venind, o află golită, măturată şi împodobită. Atunci se duce şi ia cu sine alte şapte duhuri, mai rele decât el; şi ele intră şi locuiesc acolo; şi starea de pe urmă a omului aceluia se face mai rea decât cea dintăi. Aşa va fi şi cu neamul acesta viclean" (Matei 12, 43-45).

Iar Sfântul Apostol Pavel ne zice:

"Fiindcă aceia care s-au luminat o dată şi au gustat darul cel ceresc şi părtaşi s-au făcut Duhului Sfânt şi au gustat cuvântul cel bun a lui Dumnezeu şi puterile veacului ce va să vină şi au căzut, cu neputinţă este ca ei să se înnoiască încă o dată spre pocăinţă, fiindcă ei pe seama lor înşişi Îl răstignesc a doua oară pe Fiul lui Dumnezeu şi-L fac de batjocură" (Evrei 6, 4-6).

Cel care a căzut după ce a primt darul dumnezeiesc poate deveni necredincios, sectar, desfrânat, pervers sexual, iubitor de arginţi…

Să ne ferească Preabunul Dumnezeu de o astfel de cădere.

Aşadar, să luăm aminte, pentru că Domnul Iisus Hristos, nu numai că vine la noi, dar El ne caută şi bate la uşa inimii noastre, iar noi trebuie să-i deschidem:

"Iată, Eu stau la uşă şi bat; de-Mi va auzi cineva glasul şi va deschide uşa, voi intra la el şi voi cina cu el şi el cu Mine" (Apoc. 3, 20); căci Domnul Iisus este "Păstorul cel bun" (Ioan 10, 11).

Să luăm aminte ca să-I deschidem atunci când bate la uşa inimii noastre. Însă, dacă inima noastră este plină de duhuri rele, Mântuitorul Iisus Hristos aşteaptă, pentru că El ştie când este vre-

mea ca să ne mântuiască. Să mai luăm aminte şi să ne ferim de senzaţional: să nu dăm importanţă viselor, şoaptelor satanei şi vedeniilor, chiar dacă ni se par bune.

Un Sfânt Părinte a întrebat pe Dumnezeu:

— "Doamne de unde o să ştim noi dacă unele vedenii, descoperiri şi gânduri sunt de la Dumnezeu sau de la diavoli?

Iar Dumnezeu i-a răspuns:

— Cele bune se împlinesc, iar cele rele nu se împlinesc!"

Dar noi, pentru că nu ştim care sunt bune şi care sunt rele, să nu le dăm importanţă. Vrei să fii văzător cu Duhul? Este bun lucru! Dar, pentru început, este mai important să-ţi vezi păcatele tale, pentru că nu vei răspunde tu de păcatele altora.

Un duhovnic, dacă este bine pregătit, ştie ce are de spus unui penitent pentru că este mai înţelept şi mai iscusit. Penitentul trebuie numai să asculte de sfaturile pe care i le dă. Iar noi să fugim de amăgirile diavoleşti.

Rătăciri sau neisprăvire?

De începi să te rogi cu rugăciunea de pocăinţă, simplă: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" de ce îţi pui problema că vei avea rătăciri? De ce să te rătăceşti? Doar ceri cu pocăinţă lui Dumnezeu cele bune. Şi Domnul te va călăuzi spre cele bune şi de folos. Am amintit şi altă dată următorul aspect în legătură cu această problemă care-i frământă pe unii: Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Cine oare este omul acela dintre voi căruia fiul său îi va cere pâine şi el îi va da piatră?; sau, de-i va cere peşte, el îi va da şarpe? Deci dacă voi, răi fiind, ştiţi să daţi daruri bune fiilor voştri, cu cât mai mult Tatăl vostru Cel din ceruri va da cele bune celor care cer de la El!" (Matei 7, 9-11)

Să luăm aminte: că cele pe care le cerem noi prin această rugăciune de pocăinţă se realizează în timp, cu contribuţia şi efortul nostru şi ajutaţi de harul Duhului Sfânt. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune că orice realizare se efectuează în timp: "…pământul rodeşte de la sine: mai întâi pai, apoi spic, apoi grâu deplin în spic. Iar când rodul se coace, îndată trimite secera, că a sosit secerişul" (Marcu 4, 28-29).

Să ne ferim de rătăciri ca să nu râdă dracii de noi.

Prima rătăcire este atunci când nu ne interesează mântuirea noastră; când avem impresia că ne pocăim, dar este o falsă pocăinţă, şi nu cea după dreptate, cum ne învaţă Sfânta Biserică Ortodoxă, "mama noastră duhovnicească" (Galateni 4, 26). Când începem să ne pocăim şi de-abia am început şi ni se pare că de acum ne-am şi pocăit; sau de-abia am semănat şi vrem de acum să şi culegem roadele; sau nici nu am semănat şi vrem să culegem roadele. Da, putem constata că eşti încă un neisprăvit!

O altă rătăcire este atunci când încolţeşte în noi mândria fariseului: că de-acum nu mai suntem ca ceilalţi oameni. În acest caz, vino la pocăinţa vameşului: "Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosul!"; vino la rugăciunea tâlharului, la rugăciunea desfrânatei, a femeii păgâne (canaaneancă), adică vino la rugăciunea în smerenie. Şi să zici că eşti un neisprăvit!

Să nu umbli după minuni: vedenii, vise, şoaptele duhurilor rele, care vin de la diavol. Insist asupra acestor lucruri. Nici să umblaţi după senzaţii, stări sufleteşti extraordinare; chiar dacă ai astfel de stări, nu le spui decât la duhovnic. Dumnezeu ne poate întări ca începători şi prin astfel de bucurii duhovniceşti, dar acestea sunt pentru a ne încuraja, pentru ca apoi să ne obişnuim să continuăm nevoinţa. Iar când nu mai avem astfel de trăiri duhovniceşti, să nu credem că Dumnezeu ne-a părăsit, dimpotrivă, Dumnezeu vrea să ne întărească mai mult în credinţă şi să persistăm mai mult în credinţă, cu statornicie. Dacă însă, din ignoranţă, te mândreşti şi te arăţi nemulţumitor sau faci aprecieri mari despre tine, cu nesocotinţă, aceasta se întâmplă pentru că eşti încă un neisprăvit.

Să te conduci după raţiunea sănătoasă; luminată de Duhul Sfânt, după învăţătura de credinţă a Bisericii Ortodoxe. S-avem credinţă tare. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune că dacă vom avea credinţă cât un găunte de muştar vom putea muta munţii (Matei 17, 20). Dar ce credeţi că trebuie să mutăm munţii? Sau să mergem pe apă ca pe uscat, ori să levităm, cum mint yoghini că fac? Nu! Nu acesta este scopul creştinului ortodox, să râvnească după lucruri extraordinare. Munţii stau bine acolo unde a rânduit Dumnezeu că trebuie să fie şi nu trebuie să-i mutăm. Noi trebuie să mutăm munţii păcatelor noastre: patimile şi viciile.

În prim stadiu să ne despătimim de zavistie, ură, mânie, duşmănie, necredinţă, beţiu, vorbire în deşert, clevetire, desfrâu, perversiuni sexuale, iubire de arginţi, lăcomie a pântecelui etc.

În al doilea stadiu se va produce despătimirea de imaginile şi de simţămintele păcătoase care persistă în simţurile noastre.

Iar în al treilea stadiu se va curăţa inima de zgura păcatelor şi de-abia atunci vom avea adevărata rugăciune, adevărata smerenie şi adevărata evlavie. Până nu vei ajunge la această lucrare minunată, celelalte sunt păreri de sine amăgitoare şi fariseice. Dacă rămâi mereu în smerenie că eşti păcătos, atunci eşti sigur că te afli pe calea cea bună. Si, mai departe, să te încredinţezi lui Dumnezeu când te angajezi în această lucrare bună şi mântuitoare de suflet şi vei avea succes; dar să nu dai înapoi în faţa ispitelor; să nu te înşele bogăţiile şi grijile acestei lumi, nici să te descurajeze lipsurile şi umilirile.

În orice treaptă duhovnicească ne vom afla, să ne smerim în faţa lui Dumnezeu şi a semenilor noştri şi să excludem părerile măreţe despre noi. Numai aşa vom putea scăpa de rătăcirile care pot avea loc. Iar când, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei ajunge în treapta îndumnezeirii, să zici: "Suntem robi netrebnici, şi nu am împlinit decât ceea ce trebuia să facem" (Luca 10, 17).

Să luăm aminte: să nu mâhnim harul lui Dumnezeu prin neglijenţă şi să ne părăsească. "Îmbrăcaţi-vă toţi întru smerenie unii faţă de alţii, pentru că Dumnezeu le stă-mpotrivă celor mândri, dar celor smeriţi le dă har" (1 Petru 5, 5; Iacob 4, 6).

În smerenie să faci această pocăinţă prin "Rugăciunea lui Iisus" căci: "Bucurie mare se face în cer pentru un păcătos care se pocăieşte" (Luca 15-17).

De ce "Rugăciunea lui Iisus" pentru toţi — revenire

"Rugăciunea lui Iisus" — pentru toţi, pentru că în viaţa aceasta avem parte de tot felul de josnicii. Şi cu ce putem să ne luptăm cu ele? Cu numele lui Hristos! Deci toţi trebuie să ne rugăm şi să cerem ajutorul lui Hristos, nu numai cei iniţiaţi. Chiar dacă nu realizăm 100%, Dumnezeu ne primeşte cu 60% şi cu 30%, după cum ne spune în "Pilda Talanţilor" (Matei 25, 14-30). A fost osândit numai cel care a îngropat talantul. Recomandăm cu toată puterea ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie practicată de către toţi, pentru că vremurile sunt de aşa natură. Astăzi, omul le iscodeşte pe toate, şi pe cele de sus şi pe cele de jos. Iar noi să venim în ajutor tineretului şi tuturor celor care-L caută pe Hristos şi să le recomandăm să strige

către Hristos Biruitorul. El este Păstorul cel Bun care se îngrijeşte de mântuirea noastră; Dumnezeu caută pe oaia cea rătăcită.

Însă cum lucrează Dumnezeu şi Providenţa Divină noi nu cunoaştem. Dumnezeu lucrează pentru fiecare păcătos în parte ca să-l mântuiască.

Am scris la mari duhovnici ca să adune pe lângă ei ucenici şi să-i înveţe practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Noi, însă, nu trebuie să zicem că numai cel care are treapta cea mai înaltă a rugăciunii, harisma rugăciunii, poate să înveţe. Şi ca începător poţi să practici şi să înveţi din experinţa proprie, la nivelul la care ai ajuns. Recomand fiecărui creştin să se retragă într-o încăpere liniştită şi, la început, să se roage 15 minute pe zi, spunând "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Cleopa: Dacă un credincios vine la mănăstire, participă la slujbele religioase, şi se roagă, zicând "Rugăciunea lui Iisus", sporeşte mai mult decât în cazul în care se roagă acasă?

Părintele Mina: Dacă el vine la mănăstire şi duhovnicul îl învaţă să zică "Rugăciunea lui Iisus" şi îi recomandă cărţi ca să le citească, el va deprinde mai uşor rugăciunea.

Este adevărat că există harisma rugăciunii, dar aceasta este un dar pe care îl dă Dumnezeu celor silitori şi râvnitori, care s-au desprins de grijile lumeşti.

Noi, oricare am fi, să strigăm către Mântuitorul Iisus Hristos. Chiar dacă nu o să realizăm 100%, Dumnezeu ne va primi şi cu 60%, şi chiar cu mai puţin, precum am aflat în "Pilda talanţilor". Să ne ostenim şi să pornim din locul în care ne aflăm şi să nu mai zicem că nu putem pentru că suntem păcătoşi. Dacă gândim aşa înseamnă că nu vrem să ne vindecăm. Să strigăm către Mântuitorul Iisus Hristos, fiind conştienţi că ne va ajuta. Şi atunci, începe de acolo de unde eşti. Când eşti în primejdie ca să te îneci pe mare, nu aşteptţi ca să te îneci şi apoi să strigi către salvamar.

Tot astfel şi-n rugăciune. Să ne golim cât mai mult de noi înşine, de iubirea de sine şi să ne rugăm Mântuitorului Iisus Hristos ca să ne lumineze, să ne înţelepţească, să ne curăţească de păcate şi să ne dea sănătate sufletească şi trupească. Trebuie să ne rugăm pentru că numai aşa ne putem apropia de Dumnezeu. Unirea cu Hristos se face prin curăţenie şi sfinţenie, iar harul curăţitor vine prin rugăciune.

Domnul Iisus Hristos bate la uşa inimii, dar aşteaptă ca să ne curăţim inima şi să-i deschidem uşa inimii noastre. Din cele nouă

fericiri aflăm că numai "cei curaţi cu inima vor vedea pe Dumnezeu". Din celelalte fericiri aflăm că vom moşteni pământul, vom fi mângâiaţi, vom fi săturaţi, vom moşteni Împărăţia lui Dumnezeu. Însă numai "cei curaţi cu inima, vor vedea pe Dumnezeu". Iar cei care au "inima curată", încă din această viaţă simt prezenţa lui Dumnezeu (Matei 5, 8).

Dar, la început, prezenţa lui Dumnezeu este percepută ca lucrarea harului dumnezeiesc în noi. De aceea "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toţi. Să îndemnăm pe toţi credincioşii să practice această rugăciune.

Am fost în închisoare. (Părintele Mina Dobzeu a fost condamnat, în timpul regimului comunist, la şapte ani de închisoare, pentru că a protestat împotriva scoaterii orelor de religie din şcoală şi introducerii orelor de ateism; a protestat şi împotriva Decretului 410, prin care au fost scoşi călugării din mânăstiri). Acolo erau credincioşi care practicau "Rugăciunea lui Iisus". Chiar dacă nu aveau harisma rugăciunii, ajunseseră la o treaptă a rugăciunii, aveau pace sufletească, lacrimi şi bucurii duhovniceşti, aveau mângâiere în ispite, în dureri şi în necazuri.

Dialog despre învăţarea "Rugăciunii lui Iisus" de către toţi creştinii

Părintele Cleopa: Vă întreb acum, Prea Cuvioase Părinte, câteva lucruri practice. Sfinţia Voastră îmi spuneţi despre practicarea "Rugăciunii lui Iisus" în mânăstiri, unde, după cum ştim, este cel mai curat şi duhovnicesc loc din lume. Dar ce poate face creştinul care vieţuieşte în lume şi este prins în duhul lumesc al păcatelor? La serviciu lucrează într-un mediu mai puţin creştin şi de acolo vine cu mintea risipită şi, de multe ori, întunecată de păcate. Dacă se retrage într-o cameră şi începe să practice câte 15 minute "Rugăciunea lui Iisus", nu cred că reuşeşte să-şi adune mintea la cuvintele rugăciunii şi să ajungă la o anumită treaptă a "Rugăciunii lui Iisus".

Părintele Mina: De aceea nici nu recomand acest lucru. Dacă vine la duhovnic, acesta n-o să-i spună de la început despre "Rugăciunea lui Iisus". La mărturisire, eu îl întreb când s-a mărturisit ultima dată şi unde, dacă citeşte zilnic canonul de rugăciune, dacă participă în fiecare sărbătoare la Sfânta Liturghie. Nu-i

vorbesc dintr-o dată despre "Rugăciunea lui Iisus". Dar îi spun să se deprindă şi cu această rugăciune, s-o cunoască şi s-o rostească în toate împrejurările după puterile lui: la locul de muncă, pe drum şi în orice alt loc.

Părintele Cleopa: Majoritatea creştinilor se află departe de "Rugăciunea lui Iisus"!

Părintele Mina: Îi spun să aprindă seara şi dimineaţa candela şi să citească Rugăciunea de seară, Acatistul Maicii Domnului, Rugăciunea de dimineaţă.

Părintele Cleopa: Canonul către Sfântul Înger Păzitor, Canonul către Domnul Iisus Hristos, Canonul către Toţi Sfinţii, Psaltirea, Utrenia…

Părintele Mina: Îl învăţ mai întîi cu puţin. Nu-i spun multe pentru că el este abia la început. Dacă revine la mănăstire, îl întreb dacă a împlinit canonul de rugăciune dat şi dacă nu a mai făcut păcatele cele mari: desfrânări, avorturi, înjurături, beţie, blesteme şi celelalte păcate. Dacă nu s-a îndreptat, nu va primi binecuvântarea să se Împărtăşească.

Părintele Cleopa: Creştinii care vieţuiesc şi lucrează în lume, chiar dacă nu fac păcate mari, au mintea risipită şi plină de duhurile lumeşti. De aceea trebuie ca, înainte de a practica "Rugăciunea lui Iisus", să-şi adune mintea.

Părintele Mina: Şi călugării trebuie să-şi facă pravila, să-şi adune mintea şi să practice apoi "Rugăciunea lui Iisus". Care călugăr se poate mântui? Cel care păzeşte cele trei voturi monahale şi cele şapte Laude în rugăciune, smerenie, evlavie, curăţenie şi ascultare. Iar dacă nu le are nici pe acestea şi nu are nici răbdare, nici smerenie, nici dragoste…

Părintele Cleopa: Sfinţii Părinţi spun că progresul în "Rugăciunea lui Iisus", se face pe măsura curăţirii inimii, dar şi că această rugăciune ajută cel mai mult la curăţirea inimii de păcate.

Părintele Mina: "Rugăciunea lui Iisus" este o rugăciune scurtă, prin care se realizează calitatea rugăciunii. Mintea ta este numai la aceste cuvinte ale rugăciunii: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" şi te pogori cu mintea în inimă. După o perioadă de timp, vom observa că orice rugăciune vom spune, ne vom coborî cu mintea în inimă. Mintea va spune cuvintele rugăciunii cu înţelegere, inima le primeşte cu afecţiune, iar voinţa pune de acord raţiunea cu afecţiunea, cele trei

însuşiri dumnezeieşti care se află în noi, chipul lui Dumnezeu din noi. Când se întâlnesc acestea trei (raţiunea, simţirea şi voinţa) atunci începi să realizezi calitatea rugăciunii. Deci te vei deprinde cu aceasta şi vei realiza calitatea rugăciunii. Coborându-te cu mintea în inimă, vei reuşi să realizezi calitatea rugăciunii. Iar atunci când vei citi un Acatist sau o altă rugăciune, te vei coborî cu mintea în inimă. La primele trepte ale rugăciunii este necesar să te osteneşti. Când, însă, ai primit harisma rugăciunii neîncetate, ai de acum lucrarea harului dumnezeiesc. Este ca o maşină care urcă din greu un munte, iar când coboară, merge singură.

Părintele Cleopa: Dar tot cu ispite! Mai mari ispite!

Părintele Mina: Nu se poate fără ispite. Dar iată ce spun mulţi: "Nu mă apuc de rugăciune, pentru că o să am ispite!" Înseamnă că nu ai credinţă şi crezi greşit că diavolul este mai puternic. Ţi-e frică de diavol şi nu de Dumnezeu. Apropie-te de Dumnezeu! Eşti ca un copil care se află lângă tatăl său şi vezi că vine un câine rău şi în loc să stai lângă tatăl tău, care te apără, tu fugi. Adică nu ai credinţă.

Părintele Cleopa: Nu am spus că cel care are harisma rugăciunii neîncetate nu are credinţă! Am spus că este şi harisma rugăciunii, dar este şi luptă pe aceeaşi măsură.

Sfântul Apostol Pavel ne spune că:

"Ispita nu v-a cuprins decât la măsura omenească. Dar credincios este Dumnezeu Care nu va îngădui să fiţi ispitiţi mai mult decât vă stă-n putere, ci odată cu ispita vă va aduce şi calea de a ieşi din ea, ca s-o puteţi răbda" (1 Cor. 10, 13).

Părintele Mina: Sigur că este o luptă, dar tu nu trebuie să te înfricoşezi. Dacă fugi de aceste lupte duhovniceşti şi de ispite înseamnă că nu ai credinţă. Este o mentalitate la călugării şi credincioşii noştri: "Această rugăciune nu este pentru mine, ci pentru cei iniţiaţi, care sunt izolaţi în castelul cel de fildeş". Dar nu, Hristos este pentru toţi, şi deci, "Rugăciunea lui Iisus" este pentru toţi! Aşa au strigat către El păcătoşii, orbii, paralizaţii, demonizaţii, cărturarii, vameşii…

Tot păcătosul, oriunde ar fi el, trebuie să strige către Mântuitorul Iisus Hristos, chiar dacă unul va realiza 100% şi altul doar 10% din calitatea rugăciunii; chiar dacă nu o să facă acest exerciţiu de rugăciune zilnic, dacă deprinde "Rugăciunea lui Iisus", tot o va spune din când în când. Atunci când un creştin începe să se roage, el se află pe calea cea bună. Că el va realiza mai mult sau

mai puţin, asta este cu totul altceva. Domnul nostru Iisus Hristos ce-a spus: "...cel ce nu-i împotriva noastră e pentru noi" (Marcu 9, 40). Şi cel care a primit un singur talant, dacă-l înmulţea, primea şi el binecuvântarea stăpânului său; mai mult, pentru că nu este împotrivă, va avea şi el parte de fericirea cea veşnică.

Părintele Cleopa: Părinte Arhimandrit, din ceea ce am citit de la Sfinţii Părinţi, am ajuns la concluzia că este bine, acolo unde este posibil ca "Rugăciunea lui Iisus" să fie practicată sub îndrumarea şi binecuvântarea (hirotesia) unui duhovnic; îndrumare harică şi prin cuvânt. Înţelegem apoi că aceia care vor să sporească mai mult şi să treacă de rugăciunea orală este bine să se îndrepteze spre marii duhovnici iniţiaţi în "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Mina: De ce crezi acest lucru?

Părintele Cleopa: Pentru că pot apărea ispite mari de înşelare, rătăcire etc.

Părintele Mina: Iată ce înşelare poate apărea: cel care este cucerit de diavoli se încrede în vise, vedenii şi în sine. Da, este bine să avem un duhovnic, însă unii aleargă peste mări şi ţări ca să găsească un duhovnic mai iscusit, dar nu ascultă nici de cel simplu şi nici de cel iscusit. Aici este marea greşeală.

Tot creştinul trebuie să aibă un duhovnic. Enoriaşii se mărturisesc la preoţii lor din parohie, alţii îşi găsesc duhovnici în mănăstiri. Creştinii care merg în pelerinaje la Sfintele Mănăstiri şi găsesc un duhovnic nu greşesc, ei caută un duhovnic mai iscusit. Asta nu înseamnă că cei care au rămas la parohie nu se mântuiesc. Fiecare va fi judecat după cum a lucrat cu harul şi darul primit de la Dumnezeu.

Dar noi trebuie să scriem şi să propovăduim "Rugăciunea lui Iisus" pentru toţi, deoarece se găsesc suflete care sunt dornice să înveţe, apoi vor căuta şi duhovnici sporiţi în practicarea rugăciunii.

Părintele Cleopa: Cunosc duhovnici care au rugăciunea minţii, dar care, din smerenie, evită să înveţe pe alţii.

Părintele Mina: În general, nu cunosc, apoi nu toţi au darul de a învăţa.

Părintele Cleopa: Părinte Arhimandrit, vă rog să concluzionăm, ca să rămână clar în mintea credincioşilor noştri. În primul rând este spovedania păcatelor la duhovnic.

Părintele Mina: Corect. În îndrumarul pentru învăţarea "Rugăciunii lui Iisus" spun: "Să fii împăcat cu tine însuţi şi cu cei din jurul tău" (Matei 11, 25).

Părintele Cleopa: Împăcat, Spovedit şi, dacă are binecuvântare, şi Împărtăşit. Dacă creştinul are păcate mari şi începe să practice de unul singur "Rugăciunea lui Iisus", poate spori în această lucrare?

Părintele Mina: Dacă el a trăit în păcate mari şi începe să strige cu pocăinţă, din inimă, către Mântuitorul Hristos, Dumnezeu o să-l îndrepteze şi n-o să-l lase în păcate. Prin judecăţile lui Dumnezeu, el poate veni la pocăinţă. Faptul că el începe să se roage înseamnă că este pe calea cea bună.

Viaţa ne pune în diferite situaţii. Gândiţi-vă la Pelerinul rus. El a primit chiar harisma rugăciunii, dar era desprins de viaţa obişnuită; nu avea nici casă, nici masă. Era un pelerin cu candela rugăciunii aprinsă. Viaţa noastră, astăzi, este diferită; avem serviciu, muncim, avem obligaţii familiale, necazuri, ispite. Nu înseamnă că această rugăciune nu este şi pentru cei din lume, cu toate ispitele şi greutăţile lor. Dacă vorbim de cei iniţiaţi că aveau ispite mari, află că, pentru începători, Dumnezeu nu îngăduie decât ispite potrivite cu păcatele lor.

Concluzia foarte clară la care trebuie să rămânem este: tot păcătosul trebuie să strige către Hristos. Cu atât mai mult călugărul, care are canon să se roage neîncetat. La călugărie, când primeşte metaniile, stareţul le binecuvintează şi zice:

"*Fratele nostru (N, monahul) primeşte sabia Duhului, care este Cuvântul lui Dumnezeu, spre rugăciunea cea de tot ceasul către Mântuitorul Iisus Hristos.*

Că este dator în toată vremea a avea în minte, în inimă, în cuget şi în gura lui numele Domnului Iisus şi a zice:

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" Observaţi că aceasta intră în canonul său, al monahului, ca rugăciune simplă, de pocăinţă şi nu-i mai trebuie o altă binecuvântare. Doar un îndemn.

Creştinul are binecuvântarea să spună rugăciunile lui de creştin, începând cu Tatăl nostru. Pentru a practica şi "Rugăciunea lui Iisus", nu-i mai trebuie altă binecuvântare, doar hotărârea de a se ruga.

Părintele Cleopa: Există, însă, în aceste cazuri (lipsa îndrumării duhovniceşti) posibilitatea ca începătorul să cadă în rătăciri; practici yoghine, budiste etc. Cei care practică yoga, în timpul meditaţiilor, fiind sub influenţa duhurilor diavoleşti, experimentează stări sufleteşti păcătoase, pe care le atribuie greşit lucrării

Duhului Sfânt. Spre exemplul, există o practică yoghină de "Trezire a energiei Kundalinii", în care se degajează şi se simte o căldură puternică. Aceasta este, însă, căldura desfrânării, stimulată şi amplificată de duhurile desfrânării. De fapt, foarte multe rătăciri se petrec astăzi în lume pentru că se confundă experienţe păcătoase cu experienţele mistice. Ei spun: Am simţit o căldură puternică în inima mea! Am auzit un glas care mi-a spus!... Am văzut ceva!... Alţii, în timpul practicilor yoghine, fac desfrânări şi perversiuni sexuale şi apoi, când li se arată diavolul şi le vorbeşte şi-i mângâie, cred greşit că este Dumnezeu. De aceea trebuie să avem un duhovnic la care să ne spovedim, să-i cerem sfatul şi binecuvântarea.

Dascălii "Rugăciuni lui Iisus" ne învaţă:

"O singură simţire, dintre toate simţirile necurate ale inimii păcătoase, poate fi întrebuinţată la nevăzuta slujire a lui Dumnezeu: întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurăţie şi pentru pierderea sufletului. Această stare se numeşte pocăinţă, plâns şi străpungere a inimii. Simţământul de pocăinţă face să amuţească toate celelate simţăminte necurate". De aceea, cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos tuturor oamenilor este pocăinţa: "Pocăiţi-vă, că s-a apropiat Împărăţia Cerurilor" (Matei 4, 17).

Al doilea lucru important este să înceapă cu citirea zilnică a canonului de rugăciuni. (Rugăciunea de seară, Rugăciunea de dimineaţă, Paraclisul Maicii Domnului ş. c. l.) Când începe creştinul să se roage, înviază duhovniceşte. După o perioadă de timp, se va pune problema rugăciunii de calitate, a "Rugăciunii lui Iisus". Pentru că, dacă creştinul va începe să practice "Rugăciunea lui Iisus" fără aceşti primi paşi, este mai greu să progreseze şi să nu se rătăcească.

Sunt mănăstiri în care se acordă o importanţă deosebită slujbelor bisericeşti (în special Utrenia şi Acatistul), munca binecuvântată şi canonul personal de rugăciune la chilie. Cine poate, să se roage şi cu "Rugăciunea lui Iisus". Aceste activităţi binecuvântate duc, în timp, la curăţirea minţii şi a inimii. Iar pe măsura acestei curăţii poţi să ajungi la rugăciunea de calitate.

Părintele Mina: Noi, când am intrat în mănăstire am hotărât să terminăm cu viaţa lumească şi cu deprinderile păcătoase. Chiar dacă vii cu deprinderi bune din lume, şi acestea trebuie să fie supuse ascultării, pentru că au fost formate în duhul lumii. De acum tre-

buie să te încadrezi în programul mănăstirii, care urmăreşte mântuirea tuturor. Ascultarea te modelează duhovniceşte. Tu nu eşti deprins să asculţi, să-ţi tai voia şi să faci după cum ţi se porunceşte, lucru care este de folos pentru mântuirea tuturor şi nu numai a ta, după cum gândeai în egoismul tău când erai în lume. Trebuie să accepţi ascultarea necondiţionată, pentru că de multe ori, vei fi ispitit pentru a te lepăda de tine, de omul cel vechi şi păcătos.

Părintele Cleopa: Asta pentru că deprinderile bune pe care le avem sunt formate în duhul lumesc şi al păcatelor, şi nu în duhul mănăstirii. În lume munceşti pentru bani, din mândrie, pentru nevoi, pofte şi păcate trupeşti etc.

II. ÎNDRUMAR PENTRU PRACTICAREA "RUGĂCIUNII LUI IISUS"

"Rugăciunea lui Iisus în practica isihastă"

Preotul Academician Dumitru Stăniloaie, în lucrarea "Istoria isihasmului", menţionează faptul că Rugăciunea lui Iisus aparţine exclusiv Bisericii Ortodoxe.

Mă adresez practic şi pe scurt începătorilor:

Prima condiţie: Să fii împăcat cu tine însuţi şi cu cei din jurul tău. "…mergi mai întâi şi te împacă cu fratele tău…" (Matei 5, 24).

Cu privire la loc, este biserica şi camera ta. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune "Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta şi, închizând uşa, roagă-te Tatălui tău care este în ascuns…" (Matei 6, 6), în linişte totală, în singurătate. În acest verset se înţelege şi interiorizarea rugăcinii, care să-şi găsească trăire în suflet — cu sârguinţă, în minte — cu înţelegere şi în inimă, cu simţire afectivă; după cum zice Domnul Iisus Hristos: "Împărăţia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (Luca 17, 21).

Cum să ne rugăm? Domnul Iisus ne învaţă: "Aşa să vă rugaţi: Tatăl nostru…" (Matei 6, 9-13). Deci, la început, rostim rugăciunea Tatăl nostru şi apoi ne rugăm "neîncetat" (1 Tes. 5, 17) zicând "Rugăciunea lui Iisus".

Urmează partea tehnică: stăm în genunchi sau pe un scăunel (înalţimea de circa 30 cm.) şi începem să rostim Rugăciunea lui Iisus, rugăciunea pustnicului, cu mintea coborând în inimă (deasupra inimii), zisă rar, în ritmul inimii, astfel: "Doamne-Iisuse-Hristoase-Fiul lui Dumnezeu-miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" Zicem rar, cu căinţă şi smerenie, căci suntem păcătoşi, concentrându-ne numai la aceste cuvinte, pe care le zicem cu înţelegere şi nu ne gândim la nimic altceva, nici bune, cu atât mai mult la cele rele. În timpul practicării rugăciunii încetează orice mişcare.

Nu căutaţi senzaţionalul! Feriţi-vă de orice vedenie şi vise care vin de la diavoli.

Durata exerciţiului pentru începători este de 10-15 minute.

Efectul: se cultivă voinţa de a ne învăţa să stăm în relaţie cu Dumnezeu, ne dă tărie sufletească, se face simţită lucrarea harului dumnezeiesc care ne încinge cu putere de sus.

1. Ne despătimim, adică ne izbăvim de vicii: ură, vrajbă, invidie, nerăbdare, răzbunare, beţie, lăcomie, desfrâu, zgârcenie, clevetire, vorbire în deşert etc.

2. Ne despătimim de imaginea păcatelor care persistă încă în minte şi simţuri, de care încă trebuie să ne curăţim, stăruind în rugăciune.

3. Se ajunge în treapta iluminării — stadiu în care harul dumnezeiesc se face simţit cu putere şi rămâne în noi, curăţindu-ne de "zgura păcatului", cum zice Sfântul Apostol Pavel:

"De asemenea, şi Duhul îi vine slăbiciunii noastre într-ajutor; că nu ştim să ne rugăm cum trebuie, dar Duhul Însuşi mijloceşte pentru noi cu suspine de negrăit" (Romani 8, 26). Astfel se realizează acea pace duhovnicească (isihie) în întreaga noastră fiinţă.

După exerciţiul de rugăciune zilnică, în cursul zilei, ori de câte ori ne vom aduce aminte, vom zice rugăciunea : "Doamne Iisuse". Iar când ne vom ruga, citind rugăciuni şi psalmi, să ne pogorâm cu mintea în inimă, ca şi inima să se roage. Domnul nostru Iisus Hristos ne zice: "Iată, Eu stau la uşă şi bat; de-Mi va auzi cineva glasul şi va deschide uşa, voi intra la el şi voi cina cu el şi El cu Mine" (Apocalipsa 3, 20). Astfel, cel mort cu duhul înviază, cel întinat se curăţeşte, iar cel pierdut se mântuieşte (Acatistul Sfintei Treimi).

Această practică a rugăciunii lui Iisus se recomandă fiecărui creştin care vrea să-şi mântuiască sufletul său. Nimeni să nu zică: "Nu încep pentru că eu nu voi putea realiza sută la sută. Dumnezeu te va primi şi cu şaizeci la sută şi cu treizeci la sută şi chiar cu mai puţin (Pilda Talanţilor, Pilda Semănătorului, Pilda cu lucrătorii viei).

Către Cuvioşii Părinţi monahi şi Cuvioasele monahii. "A silitorilor este Împărăţia lui Dumnezeu"

Mulţi dintre monahi şi monahii sunt râvnitori pentru a rosti neîncetat rugăciunea pustnicului: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul", dar se plâng de nereuşită. Care este cauza? N-au persistenţă. N-au statornicie şi stabi-

litate în această lucrare. Practicarea "Rugăciunii lui Iisus" este o acţiune bună şi sfântă pentru tot creştinul. Este o nevoinţă principală în vieţuirea monahală. Iar noi o tratăm superficial.

Să luăm aminte! Nici o meserie sau profesie nu se învaţă numai încercând, ci trebuie să începem şi să avem continuitate din an în an şi să ne ridicăm din treaptă în treaptă. Altfel nu vom reuşi. Ce avem de făcut? În primul rând, să nu zicem: "Hai să încerc şi eu rugăciunea inimii". Ci "Ia să încep rugăciunea inimii şi să ajung practicant al rugăciunii neîncetate".

Puteţi începe după îndrumarul pe care vi l-am prezentat anterior, care cuprinde toate aspectele practice pentru începători şi urmaţi zilnic acest program. Exersând timp de 10-15 minute, de câte doua-trei ori pe zi, te vei bucura de rezultate, sporind în rugăciune şi în viaţa de evlavie.

Iar în timpul zilei, de câte ori îţi vei aduce aminte, de eşti la muncă, la birou sau pe drum, să zici: "Doamne Iisuse". Iar după un timp, vei observa că şi atunci când îţi faci pravila de rugăciune sau participi la cele şapte Laude, vei putea să te cobori cu mintea în inimă şi vei realiza calitatea rugăciunii, lucru pe care îl urmărim.

Să nu mai zici că nu este pentru tine, pentru că eşti păcătos. Începe de acolo, din starea cea de jos, de unde te afli, şi te va ajuta Mântuitorul nostru Iisus Hristos.

Să ne imaginăm societatea omenească în ceea ce priveşte oamenii bogaţi şi oamenii săraci. Oamenii bogaţi au datoria să ofere din avutul lor şi celor săraci şi bolnavi, în incapacitate de muncă; şi fac acest lucru la întâmplare, pentru că cei neajutoraţi cer, întind mâna, strigă. Dar statul se îngrijeşte în mod deosebit de lipsurile unei părţi din societate, care se află în nevoi şi pe care o aude cerând.

Putem gândi că lucrurile sunt asemănătoare în legătura dintre Dumnezeu şi oameni. Cei foarte bogaţi în faţa lui Dumnezeu sunt Sfinţii. Din sfinţenia lor se hrăneşte tot păcătosul, dacă întinde mâinile şi se roagă sfinţilor. Dar Dumnezeu, Tatăl nostru cel ceresc, în lucrarea Sa de mântuire, îi are în vedere, în mod deosebit, pe aceşti "neajutoraţi", pe cei păcătoşi. Rămâne să audă strigătul: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!".

Înlătură trândăvia şi adaugă nevoinţă peste nevoinţă şi vei reuşi! Dă voinţă şi vei lua putere, ne spune Dumnezeu.

"Îndrăzniţi, Eu am biruit lumea (păcatul)", zice Domnul.

III. SMERITA CUGETARE

Ce este smerita cugetare?

<u>*Părintele Cleopa Paraschiv:*</u> Părinţii Athoniţi ne învaţă să avem smerita cugetare când practicăm "Rugăciunea lui Iisus". Pentru că unirea minţii cu inima poate fi făcută numai cu lucrarea Duhului Sfânt, iar harul dumnezeiesc îl primim prin smerita cugetare şi prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu. De aceea creştinul trebuie să aibă … "duhul umilit, inima înfrântă şi smerită…" (Psalm 50, 18)

Mulţi folosesc diferite metode pentru a coborî mintea în inimă, dar calea cea mai uşoară este cea a duhului umilit, a pocăinţei şi a smeritei cugetări.

Cel care începe să se roage va fi războit de patimile trupului, de oamenii păcătoşi şi de diavoli. Şi pentru că acest război este continuu trebuie să ne rugăm neîncetat (II Tes. 5, 17).

Sfântul Ioan Gură de Aur ne spune: "Rugăciunea este respiraţia sufletului omului duhovnicesc". Aşa cum prin respiraţie, omul trupesc atrage aerul din jurul său şi inspiră din el vitalitate şi forţă, tot astfel, prin rugăciune, sufletul se deschide în faţa Duhului Sfânt, care este pretutindeni prezent şi primeşte de la El viaţă şi putere duhovnicească. În acest fel, paralel cu respiraţia trupului se va desfăşura, ca o altă respiraţie, cugetarea neîncetată (cu smerită cugetare) la Domnul nostru Iisus Hristos, unită cu simţirea inimii.

Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Luaţi jugul Meu asupra voastră şi învăţaţi de la Mine că sunt blând şi smerit cu inima şi veţi avea odihnă sufletelor voastre" (Matei 11, 29).

Smerenia creştină este un dar dumnezeiesc şi o cunoaştere de sine, în raport cu Dumnezeu şi cu semenii noştri. Darul smereniei creştine trebuie păstrat şi sporit, fiind, totodată, o virtute creştină.

Smerenia creştină este lumina în care putem vedea Lumina-Dumnezeu, după cum ne spune psalmistul: "Întru lumina Ta vom vedea Lumină" (Psalm 35, 10).

Cuviosul Siluan Athonitul ne spune: "Oamenii nu învaţă smerenia şi pentru mândria lor nu pot primi darurile Duhului Sfânt şi, de aceea, întreaga lume suferă.

Dacă oamenii ar cunoaşte pe Domnul şi ar şti cât de milostiv, smerit şi blând este, într-un singur ceas s-ar schimba faţa întregii lumi şi în toate ar fi o mare bucurie şi dragoste dumnezeiască".

Sfântul Ioan Scăraru ne spune că "smerita cugetare, este un har fără de nume al sufletului, având nume doar pentru cei care au gustat experienţa ei".

Iar Cuviosul Siluan Athonitul zice: "Oamenii nu cunosc puterea smeritei cugetări şi de aceea sunt atraşi spre cele pământeşti şi spre mândria minţii. Dacă oamenii ar afla puterea smeritei cugetări, atunci ar părăsi celelate ştiinţe şi învăţături şi ar căuta numai învăţătura duhovnicească a smeritei cugetări. Dar fără Duhul Sfânt, oamenii nu pot cunoaşte puterea smeritei cugetări".

Smerita cugetare curăţeşte inima cu lacrimile duhovniceşti şi o umple de pace prin venirea Duhului Sfânt.

Smerita cugetare este uşa Împărăţiei lui Dumnezeu, iar cei care au intrat prin ea vin la Dumnezeu. Iar fără smerita cugetare, zadarnică este toată osteneala şi cu multe dureri şi necazuri calea mântuirii.

Smerita cugetare avem atunci când pe toţi oamenii şi pe toată făptura îi vom vedea mai buni ca noi.

Smerenia este comoara tuturor virtuţilor. Ea ascunde toate virtuţile şi, în final, se ascunde şi ea.

Cum putem să dobândim smerita cugetare?

Smerita cugetare se naşte în om şi prin rugăciune. Pentru că, atunci când are cineva nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, face multe rugăciuni şi, pe cât le înmulţeşte pe acestea, pe atât darul Duhului Sfânt smereşte inima sa.

Puterea diavolului, când aude numele Domnului Iisus Hristos chemat în rugăciune, de către cel ce se roagă (cu smerită cugetare) începe să se clatine. Atunci diavolul aţâţă în om toate patimile, căutând să-l întrerupă pe creştin de la rugăciune şi să-l înspăimânte. Pentru că lucrarea patimilor şi a demonilor sunt legate între ele, căci demonul lucrează prin mijlocirea patimilor.

Deci când, în vremea practicării "Rugăciunii lui Iisus", vom simţi o deosebită fierbere a patimilor, să nu cădem în deznădejde şi tulburare

din această pricină. Dimpotrivă, să ne îmbărbătăm şi să ne pregătim pentru o nevoinţă mai puternică, ca unii ce simţim în chip vădit că rugăciunea a început să producă în noi lucrarea (de curăţire) care îi este proprie.

Mintea, păzitorul inimii

Paza minţii (trezvia) este o lucrare duhovnicească a creştinului prin care cu ajutorul harului dumnezeiesc, se izbăveşte de gândurile şi de cugetele cele rele. Iar dacă nu greşim cu gândul, nu vom greşi nici cu imaginaţia, nici cu cuvântul şi nici cu fapta.

Lucrarea minţii este atunci când stăm cu atenţia minţii în inimă şi, prin chemarea numelui lui Dumnezeu, înlăturăm orice gând care ar încerca să pătrundă în inimă.

Iar ***rugăciunea minţii*** o are cel care se întăreşte cu atenţia în inimă şi de acolo înalţă rugăciunea către Dumnezeu. Rugăciunea minţii este rugăciunea făcută cu luarea aminte de sine, fără gânduri, fără cugete rele şi fără imaginaţie.

Când în timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus" observăm în noi gânduri rele şi tulburare de patimi, Sfinţii Părinţi ne spun să ***înlocuim cuvântul păcătosul cu cuvântul patimii*** care ne luptă în acel moment. Această simţire conştientă a patimilor noastre va aduce o smerenie mai profundă a minţii noastre, pregătindu-o, astfel, pentru a primi harul curăţitor de patimi.

Spre exemplu:

Dacă ne luptă patima desfrânării, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, desfrânatul!*".

Dacă zavistuim pe aproapele pentru darurile fireşti şi dumnezeieşti pe care le are, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, zavisnicul!*".

Dacă ne mândrim, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, cel mândru!*".

Dacă avem gânduri de hulă, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, hulitorul!*".

Dacă suntem nemulţumiţi, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, cel nevrednic de darurile Tale!*".

Dacă suntem împietriţi la inimă, să ne rugăm: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, nesimţitorul!*" şi aşa mai departe, cu celelalte patimi care ne luptă.

Astfel, păzindu-ne mintea, vom lovi cu smerita cugetare orice gând rău de piatra Hristos. Iar rugăciunea noastră nu va mai fi mecanică, monotonă şi lipsită de atenţie, ci vom petrece într-o continuă pocăinţă, pregătindu-ne pentru a primi harul dumnezeiesc curăţitor, de patimi.

În timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus" cu smerită cugetare, inima noastră se va încălzi, iar această căldură va ajuta mintea să se coboare în inimă şi să rămână acolo, rugându-se.

Curăţia minţii şi a inimii prin gânduri bune

Rugăciunea lui Iisus curăţeşte inima, iar curăţirea inimii sporeşte rugăciunea. Dar nu ajunge numai rugăciunea pentru curăţirea minţii şi inimii noastre. Nu foloseşte la nimic dacă ne rugăm, postim şi priveghem zile întregi, iar mintea noastră este plină de gânduri rele faţă de aproapele.

Pentru că din minte, gândurile rele se pogoară în inimă şi-l fac pe om fiară. Deoarece "din inimă ies toate relele" (Matei 15, 19) şi "din prisosul inimii vorbeşte gura " (Luca 6, 45).

Dumnezeu, însă, vrea să avem "inima curată". Iar inima noastră este curată atunci când nu îngăduim să treacă prin mintea noastră gânduri rele faţă de semenul nostru, fie că avem sau nu dreptate.

O rugăciune spusă cu inima murdară de gânduri rele va murdări şi rugăciunea, căci gândul preamurdar învinge gândul rugăciunii. Pentru că dacă punem mir peste ulei stricat, se strică tot mirul.

Un gând bun şi curat are mai mare putere decât orice nevoinţă am face, pentru că gândurile bune paralizează gândurile rele şi diavoleşti înainte de atac, ne spune Cuviosul Paisie Aghioritul.

Datorită firii noastre căzute, a păcatelor, a ispitelor care vin de la oameni şi de la diavoli, vom avea gânduri rele.

De aceea, creştinul trebuie să facă în mintea sa o fabrică de gânduri bune, în care să facă numai gânduri bune, iar gândurile rele să le schimbe în gânduri bune, având ca temelie smerita cugetare.

Prin gândurile rele, de judecare şi nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc şi lăsăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră. Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând să vedem numai părţile bune ale semenului nostru, au mai mare putere decât toată nevoinţa pe care am face-o şi ne ajută mai eficient.

Fiecare creştin trebuie să ajungă să le vadă pe toate curate. Sfântul Apostol Pavel ne spune: "Toate sunt curate celor curaţi. Dar pentru cei întinaţi şi necredincioşi nimic nu este curat, dimpotrivă, lor li s-au întunecat şi mintea şi credinţa" (Tit 1, 15).

Îndrumar pentru dobândirea smeritei cugetări cu ajutorul "Rugăciunii lui Iisus"

Viaţă creştinului trebuie să fie o continuă pocăinţă. Iar acest lucru se poate realiza practicând "Rugăciunea lui Iisus".

1. În primul rând, trebuie să fii împăcat cu tine însuţi şi cu fratele tău, iertând totul, chiar dacă ai sau nu ai dreptate (Matei 5, 24;11, 25) şi curăţindu-ţi sufletul prin Taina Sfintei Spovedanii.

2. Înainte de a ne ruga, trebuie să ne curăţim mintea şi inima prin gânduri şi fapte bune. Pentru că prin gândurile rele, de judecare şi nedreptate asupra aproapelui, împiedicăm venirea harului dumnezeiesc şi lăsăm pe diavol să lucreze liber asupra noastră.

Însă gândurile curate pe care le cultivăm în inima noastră, căutând să vedem numai părţile bune ale semenului nostru, au mai mare putere decât toată nevoinţa pe care am face-o şi ne ajută mai eficient. Trebuie să-i vedem pe toţi oamenii, toată făptura şi chiar pe diavoli mai buni ca noi. (Prin păcate devenim robi ai diavolilor şi, deci, suntem mai răi ca ei.)

3. Apoi să facem un exerciţiu, practicând "Rugăciunea lui Iisus", în linişte totală şi în singurătate, de cel puţin două ori pe zi, câte 15 minute. În timpul acestui exerciţiu suntem atenţi cu mintea şi orice gând bun sau rău pe care îl avem îl lovim de Piatra Hristos, zicând "Rugăciunea lui Iisus" cu smerită-cugetare. Vom deveni mai interiorizaţi şi mai conştienţi de păcatele noastre dacă înlocuim cuvântul "păcătos" prin cuvântul ce reprezintă gândul sau patima care ne luptă.

Sfinţii Părinţi neptici spun că: "O singură simţire dintre toate simţirile necurate ale inimii păcătoase poate fi întrebuinţată în practicarea Rugăciunii lui Iisus, întristarea pentru păcate, pentru cădere, pentru necurăţie şi pentru pierderea sufletului. Simţământul de pocăinţă face să amuţească toate celelalte simţăminte necurate ale inimii. De aceea, cea dintâi poruncă dată de Mântuitorul Iisus Hristos oamenilor este pocăinţa: "*Pocăiţi-vă, că s-a apropiat Împărăţia Cerurilor*" (Mt. 4, 17).

Spre exemplu, dacă ne luptă desfrânarea, vom spune: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, desfrânatul!*".

Dacă ne luptă zavistia pentru darurile fireşti şi duhovniceşti ale aproapelui, vom spune: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, zavistnicul!*".

Iar atâta timp cât suntem luptaţi de patimi, să strigăm din toată inima şi cu toată convingerea: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă, pe mine îndrăcitul!*".

Dacă ne luptă mânia, vom zice: "*Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, ucigătorul de oameni!*" *ş.a.m.d.*

În acest fel, rugăciunea noastră nu va mai fi monotonă şi mecanică, ci va deveni conştientă, interiorizată şi concentrată. Este bine să ne rugăm astfel până când darul dumnezeiesc se va pogorî asupra noastră, curăţindu-ne de păcate şi alungând pe diavoli. După aceasta, să continuăm nevoinţa cu smerita cugetare şi "Rugăciunea lui Iisus" în timp ce desfăşurăm alte activităţi, pentru că diavolii şi oamenii păcătoşi ne vor ispiti cu mândria, mânia, desfrânarea şi celelate patimi, pentru a ne doborî duhovniceşte. Rugăciunea o zicem rar, cu atenţie, cu smerită cugetare şi nu trebuie să ne speriem şi să renunţăm când vom vedea în noi stârnindu-se patimile şi diavolii, pentru că acesta este semnul că a început lucrarea curăţitoare de patimi.

În timpul zile şi înainte de culcare să spunem "Rugăciunea lui Iisus" cu smerită cugetare, pe respiraţie sau pe pulsul inimii.

Iar când mintea ne este tulburată de duhurile lumeşti şi diavoleşti şi nu ne putem ruga în gând, să spunem rugăciunea cu voce tare sau în şoaptă.

Lucrarea "Rugăciunii lui Iisus" trebuie să fie tainică, iar atunci când suntem solicitaţi la ascultări binecuvântate, să le împlinim cu dragoste creştinească.

Ce vom obţine? Se cultivă voinţa de a ne ruga, se face simţită lucrarea harului dumnezeiesc care ne curăţeşte de patimi, avem smerită cugetare, pace şi bucurie duhovnicească.

Cuviosul Siluan Athonitul ne învaţă: "Foarte bun lucru este a învăţa smerenia lui Hristos, cu ea viaţa creştină este uşoară şi frumoasă şi toate se fac dragi inimii. Numai celor smeriţi li se arată pe Sine Domnul prin Duhul Sfânt. Dar dacă nu ne smerim, nu vom vedea pe Dumnezeu". Iar dacă nu ne smerim, darul Duhului Sfânt

se va îndepărta de la noi şi vom cădea în patimi trupeşti şi în cursele oamenilor păcătoşi şi ale diavolilor.

Cât timp suntem începători în practicarea "Rugăciunii lui Iisus" trebuie să fim atenţi la muncile care solicită atenţia şi sunt periculoase (conducerea unui autoturism, a unui utilaj, traversarea străzilor, a liniilor ferate, etc.).

Greşeli în practicarea "Rugăciunii lui Iisus

1. Creştinul care practică "Rugăciunea lui Iisus" trebuie să aibă dreaptă socoteală. Asceza aspră, postul şi privegherea, pentru a primi darurile dumnezeieşti, îl pot conduce pe nevoitor la mândrie şi chiar la ieşirea din minţi. Dacă, în timpul practicării "Rugăciunii lui Iisus", ne vom considera mai buni ca semenul nostru, nu ne aflăm pe calea smeritei cugetări, lucrarea noastră făcându-se cu duh de mândrie.
2. Există creştini care practică "Rugăciunea lui Iisus" cu scopul de a ajunge în scurt timp la vederea "Luminii dumnezeieşti" şi, nereuşind, îşi pierd râvna sau deznădăjduiesc. Nevoitorul trebuie să ştie că acest lucru nu se întâmplă imediat, ci după mulţi ani, atunci când ajungem la smerenia în care vom putea vedea Lumina dumnezeiască.
3. Altă greşeală este atunci când dăm importanţă metodelor psihotehnice de practicare a "Rugăciunii lui Iisus", considerându-le miraculoase.
4. Altă greşeală este atunci când vrem să trecem prea repede de la o treaptă de rugăciune la alta. De asemenea, nu trebuie să ne gândim prea mult în ce treaptă de rugăciune ne aflăm.
5. O altă ispită a "Rugăciunii lui Iisus" este cea legată de lacrimi. Atunci când "Rugăciunea lui Iisus" rămâne în minte, ochii varsă multe lacrimi duhovniceşti. Dar acest lucru nu este întotdeauna obligatoriu. De asemenea, pot apărea şi lacrimi rele.
6. Nu căutaţi senzaţionalul. Fugiţi de vedenii şi vise, pentru că suntem păcătoşi şi nu suntem vrednici de descoperiri dumnezeieşti.

Vieţuirea creştină. Întrebări şi răspunsuri

Părintele Cleopa: Prea Cuvioase Părinte Stareţ, vă rugăm să ne spuneţi câteva cuvinte despre reactivarea mişcării "Rugul Aprins".

Părintele Mina: Problema pe care o pune această mişcare duhovnicească este următoarea: Ce opunem noi creştinii ortodocşi secularizării, modernismului şi mişcărilor anticreştine?

Părintele Ierodiacon Cleopa Paraschiv recomandă o mişcare mai amplă, cunoscută în trecut, sub numele de "Rugul Aprins". Are un caracter moral, dogmatic şi mistic incontestabil. Reactivarea acestei mişcări duhovniceşti este pornită dintr-o râvnă curată, cu bune intenţii de trezire duhovnicească. Se propune un program şi mijloacele care conduc la realizarea acestui scop şi îndeamnă clerici şi laici, ca să participe efectiv la această trezire sufletească.

Este bine să menţionăm că expresia "Rugul Aprins" este biblică, o întâlnim în cartea "Ieşire", când Moise era cu turmele de oi în muntele lui Dumnezeu, la Horeb, "iar îngerul Domnului i s-a arătat într-o pară de foc din mijlocul unui rug, şi (Moise) a băgat de seamă că rugul ardea, dar rugul nu se mistuia" (Ieşire, 3, 2).

De la acest mister a luat denumirea mişcarea isihastă de la Mănăstirea Antim în anul 1945. Tema este biblică şi conduce la ideea de a aprinde râvna pentru o trezire la viaţa spirituală, asemenea rugului care ardea şi nu se mistuia. Biserica Ortodoxă vede în acest mister taina întrupării lui Dumnezeu din Fecioara Maria, care a primit în preacurat trupul ei focul dumnezeirii şi nu a ars. Şi noi primim focul dumnezeirii nu pentru ca să ne ardă, ci ca să ne curăţească de toată întinăciunea, când chemăm numele lui Hristos şi când în smerenie facem pocăinţă; dar, în special, când primim Sfânta Împărtăşanie.

În această lucrare sfântă trebuie să vedem prezenţa lui Dumnezeu şi să ne apropiem cu frică şi cu cutremur, precum îl atenţionează Dumnezeu pe Moise: "De aici mai departe să nu te apropii!; scoate-ţi încălţămintea din picioare, că locul pe care stai este pământ sfânt! Nu te apropia aici!" (Ieşire 3, 5). Cu alte cuvinte, Domnul a zis: de locul cel sfânt şi de Dumnezeu apropie-te cu curăţia cugetului şi a inimii, şi nu cu îndrăzneală şi neruşinare sau cu nesocotinţă, ci cu frică şi cu cutremur, căci în acest loc este Domnul. Şi înţelege de aici că şi noi, prin chemarea numelui Domnului Iisus în cugetul şi în inima noastră, vom aprinde dragostea de Hristos. Duhul Sfânt să ardă în noi zgura păcatului, să ne curăţească cu focul care arde, dar nu ne mistuie, ci ne sfinţeşte cu numele Său cel Sfânt: "Foc am venit să arunc pe pământ şi cât aş vrea să fie acum aprins!" (Luca 12, 49).

Mişcarea "Rugul Aprins" a fost organizată de către clerici şi mireni, toţi intelectuali de marcă: scriitori, medici, pictori, muzicieni, studenţi. Importantă era practicarea "Rugăciunii lui Iisus". Părintele Arhimandrit Sofian Boghiu spunea că, la acea vreme, exista puţină bibliografie mistică în limba română, iar cei care participau la şedinţele "Rugului Aprins" susţineau referate în legătură cu isihasmul şi "Rugăciunea lui Iisus".

La aceste şedinţe a participat şi părintele rus Ioan Kulighin, care avea "Rugăciunea inimii" şi îi iniţia pe membrii grupului în această practică. Conducătorul mişcării, poetul, gazetarul şi marele om de cultură Daniil Tudor a fost iniţiat, pentru a practica "Rugăciunea lui Iisus", de către părintele Ioan Kulighin.

Această mişcare, ce şi-a avut început de a fiinţa cu preocupări isihaste, astăzi o reactivăm prin ceea ce numim noi: "Rugăciunea lui Iisus pentru toţi", căci vremurile ne duc în mod excesiv la toate josniciile ce se propagă în societatea zilelor noastre, iar noi venim să le contrapunem practica "Rugăciunii lui Iisus pentru toţi".

Ideea îşi găseşte oarecum ecou în inimile multor teologi, mai ales ale acelora care au trecut prin suferinţele grele ale temniţei comuniste. Aceştia (credincioşi, călugări, preoţi), fiind în izolare şi în prigoană, supuşi la grele încercări şi suferinţe, mărturisesc că nu le lipsea practica "Rugăciunii inimii", aşa cum vedem din cuvintele Părintelui Sofian Boghiu. Iată o mărturie în legătură cu Crăciunul petrecut în anul 1949, la Aiud, în închisoare: "După deşteptare şi deschidere, folosind timpul în care miliţienii erau ocupaţi cu programul lor până în jurul orelor 9-10; programul nostru cuprindea: rugăciunile şi psalmii dimineţii, făcute în comun; citirea unui capitol sau a unei pericope evanghelice, din memorie; comentariu exegetic al pericopei, actualizarea ei, raportată la persoana proprie (...) şi apoi, firesc, la rugăciunea inimii (isihastă), cunoscută celor mai vechi în închisoare din scrierile Sfinţilor Părinţi, Grigorie Palama şi Teodor Studitul ..." (Imn pentru crucea purtată", de Virgil Maxim, Editura Gardian, Timişoara, 1997).

Noi nu facem altceva decât să reactivăm această practică a "Rugăciunii isihaste", "Rugăciunea lui Iisus pentru toţi", motivaţi de josniciile care au invadat în societatea zilelor noastre. Când vorbim de "Rugul Aprins", să luăm aminte că e momentul să-i dăm extindere în viaţa Bisericii; "Rugul Aprins" să aprindă şi viaţa Clerului

Bisericii noastre, unde să se vadă mai multă râvnă pentru slujirea în mai multă evlavie, rugăciune şi pocăinţă a preotului.

Mă voi referi la câteva exemple de clerici care s-au distins ca mari nevoitori şi duhovnici.

Prea Cuviosul Părinte, Ieroschimonahul Daniil Tudor, stareţ la Mănăstirea Rarău, între anii 1954-1958, om cu vastă pregătire culturală şi mare teolog, nevoitor în viaţa de sihăstrie, practicant al Rugăciunii isihaste. A fost bun duhovnic şi îndrumător al acelora care i-au fost ucenici. Când mişcarea "Rugul Aprins" a fost interzisă de autorităţile comuniste, Ieroschimonahul Daniil Tudor a fost condamnat la 25 de ani de închisoare şi a murit ca martir în închisoarea de la Aiud.

Părintele stareţ Arhim. Ioan Ilarion, de la Mănăstirea Sihăstria Rarău, ucenic al părintelui Daniil Tudor la Mănăstirea Rarău, între anii 1956-1958, arată, într-un articol publicat în luna ianuarie 2003, viaţa de evlavie pe care părintele Daniil Tudor o imprimase ucenicilor săi în practica "Rugăciunii isihaste": "vedeam fraţi tineri, de 16-17 ani, cu metaniile în mână, tăcuţi şi senini… când se întâlneau doi fraţi prin curtea mânăstirii, se închinau unul în faţa celuilalt, de fiecare dată îşi ziceau "binecuvântaţi" cu mare evlavie şi respect (…)". În răstimpuri, fraţii se opreau din muncă, stăteau în genunchi şi se rugau chiar acolo, sub cerul liber (…); asta era una dintre ascultările date de stareţ: în mănăstirea Rarău nu se muncea niciodată o oră întreagă. O jumătate de oră munceai, o jumătate de oră trebuia să citeşti sau să te rogi. Fiecare călugăr avea mătăniile la brâu şi o trăistuţă din lână, pusă pe după cap, pieziş, în care obligatoriu purta o carte de rugăciuni. Îi vedeai chiar şi pe monahii ciobani, în vârf de munte, îngenunchiaţi între oi, cu palmele încleştate de rugă. Aşa umbla şi stareţul, îmbrăcat modest, ca un simplul monah. Rugăciune, rugăciune, rugăciune-neîntreruptă, acesta era principalul lui îndemn(…).

Avea mereu "Rugăciunea lui Iisus" în suflet (…). Ştia şase limbi străine la perfecţie, toată noaptea se ruga şi citea (…); atunci când ne învăţa cum să ne rugăm şi ce înseamnă "Rugăciunea inimii", amintea, adesea, "despre puternica lui experienţă mistică pe care a trăit-o…".

În zilele noastre putem aminti alte exemple de stareţi spre care se îndreaptă credincioşii pentru a găsi îndrumători de viaţă duhovnicească, duhovnici cu viaţă îmbunătăţită în mănăstire

(Arhim. Arsenie Papacioc, Arhim. Ioanichie Bălan, Arhim. Teofil Părăianu, Protos. Iustin Pârvu, Ierom. Adrian Făgeţeanu…).

Un stareţ, după ce are numirea de stareţ şi cunoaşte atribuţiile administrative, trebuie să fie un părinte duhovnicesc, pentru ca, prin exemplul vieţii lui, să îndrume pe fii săi duhovniceşti — ucenicii lui. Stareţului pe lângă îndatoriile sale adminstrative, nu trebuie să-i lipseacă viaţa de evlavie şi rugăciune permanentă, în care îşi află împlinirea sa duhovnicească, fiind cu luare aminte la cuvintele Domnului Iisus Hristos: "Privegheaţi şi vă rugaţi, ca să nu intraţi în ispite" (Matei 26, 41).

După cuvântul Domnului, stareţul să îndrume la viaţa de nevoinţă şi de trăire duhovnicească şi, în mod deosebit, la paza minţii, paza limbii, înfrânarea şi pravila mare şi de calitate. Iar ca păstor de suflete, să nu-i lipsească tactul pastoral, având exemplul pe Iisus Hristos — Păstorul cel Bun, care s-a dăruit în slujba oamenilor până la jertfa supremă.

Un stareţ cu o pregătire spirituală şi culturală la cerinţele vremii actuale trebuie să fie cu deschidere şi dăruire prin acte filantropice, şi anume: ca duhovnic, să fie la dispoziţia credincioşilor; ca bun îndrumător, să le răspundă la problemele lor multiple şi la diferitele lor necazuri; omului obidit să-i fie sprijin şi ajutor. Să construiască, să susţină material şi finaciar în spirit samarinean orfelinatele, azilele de bătrâni, spitalele şi persoanele defavorizate.

Ca exemplul menţionăm pe Prea Cuviosul Părinte Stareţ Iustin Pârvu de la Mănăstirea Petru-Vodă, din Mitropolia Moldovei şi Bucovinei.

Personal, am binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române de a propovădui practica isihastă şi "Rugăciunea lui Iisus" şi, din anul 1993, merg prin parohii, prin mănăstiri şi prin centrele culturale, peste tot, unde sunt invitat, şi propovăduiesc despre învăţarea şi practicarea "Rugăciunii lui Iisus".

Toţi preoţii Bisericii Ortodoxe au pregătire cultural-teologică, Seminarul şi Facultatea de Teologie, iar alţii şi alte studii. Toţi preoţii care fac parte din Clerul Bisericii Ortodoxe au hirotonia şi pregătirea de a predica Evanghelia lui Hristos. Prin faptul că li se încredinţează o parohie, se consideră că sunt pregătiţi şi capabili să conducă pe credincioşi la limanul mântuirii.

Dar, la pregătirea pe care o are pentru a adminstra Sfintele Taine şi pentru a păstori pe credincioşii din parohie, îi mai trebuie pentru a fi un bun păstor şi lumină lumii:

1. evlavia sau credincioşia şi

2. rugăciunea particulară (nu numai rugăciunile cu care se roagă în Biserică). Calitatea misiunii pastorale depinde de calitatea rugăciunii preotului. Atunci când rugăciunea particulară a preotului este făcută cu evlavie şi este meditativă, iar predica reflectă Cuvântul lui Dumnezeu şi trăirea personală, pastoraţia are succes.

Prin urmare, pe lângă pregătirea cultural-teologică, preotului nu trebuie să-i lipsească aceste două virtuţi: evlavia şi rugăciunea personală. Astfel va putea ridica viaţa spirituală a credincioşilor din parohia sa. Dacă va avea şi aceste două virtuţi, va putea duce şi o viaţă de pocăinţă exemplară. Se va spovedi şi va împlini zilnic canonul de rugăciuni personale care îl va întări în misiunea lui duhovnicească de preot misionar. Va trebui să facă şi acte caritabile.

Toate acestea i se cer unui preot de mir, paroh, credincios, evlavios şi rugător. Unii preoţi de mir, în rugăciunile liturgice se roagă în mod deosebit pentru toate categoriile sociale: săraci, tineri, studenţi, copii, elevi. Sâmbăta săvârşesc Sfânta Liturghie pentru elevi care cântă şi dau răspunsuri la strană. Astfel, copiii deprind cântările Sfintei Liturghii şi participă activ la viaţa liturgică.

O preocupare bine organizată la toate nivelurile este fapta filantropică, altruistă: pentru sinistraţi, săraci, copii orfani, bătrâni şi handicapaţi, pentru care se procură alimente, materiale de construcţii, mobilă etc. La Hramul Bisericii se face colectă de alimente şi bani, cu ajutorul consilierilor şi credincioşilor care au fost pregătiţi pentru această misiune.

În legătură cu activităţile menţionate evidenţiem pe I. C. Savrofor Gheorghe Grindu, cu prezbitera — învăţătoarea Maria, din parohia Sfântul Gheorghe, B-ul 15 nov. Nr.29, Braşov.

Apoi părintele Tănase Nicolae din parohia Valea Plopului, care a înfiinţat un cămin-orfelinat; având în întreţinere, îndrumare şi educare în spirit creştin ortodox, peste 100 de copii.

Evidenţiem şi pe părintele paroh Milea Mihail din Buzău care a înfiinţat un cămin pentru copiii străzii, ocupându-se de întreţinerea, educarea şi formarea copiilor în domeniul artei

populare. A construit şi o Biserică cu numele "Biserica Copiilor Străzii".

Aceste personalităţi ale Bisericii noastre Ortodoxe trebuie să fie evidenţiate pentru calităţile lor de evanghelizare şi slujire diaconală. Prin ei se înnoieşte Biserica şi va arde cu har dumnezeiesc, ca Rugul Aprins.

Părintele Cleopa: Problema vieţuirii creştine, a misticii, a unirii cu Hristos, aceasta este, în fond, şi isihasmul. Însă o problemă fundamentală, pe care o abordează mişcarea "Rugul Aprins", este cea a timpului în care muncim şi a timpului liber.

Spre exemplul, în cursul săptămânii, desfăşor o muncă mai puţin creştină sau chiar necreştină: lucrez la un bar, la o discotecă, la un restaurant, sau patronul mă obligă să fac ilegalităţi, să lucrez în sărbători etc. Mişcarea "Rugul Aprins" tratează acum rugăciunea şi fapta creştină. Mirenii care vor să sporească duhovniceşte trebuie să petreacă timpul liber tot creştineşte: să ajute la reparaţia, curăţenia şi construcţia de Biserici, activităţi filantropice, editoriale, pelerinaje la Sfintele Mănăstiri, activităţi corale etc.

Părintele Mina: Creştinul ortodox trebuie să se roage lui Dumnezeu şi să-şi găsească un loc de muncă potrivit cu starea lui sufletească, potrivit cu dorinţa de a progresa în viaţa duhovnicească. Făcând astfel, îi va ajuta şi pe alţi oameni să se mântuiască. Sunt şi meserii incompatibile cu vieţuirea creştină. Noi trebuie să vedem pe fiecare creştin în ce stadiu se află; să-l îndrumăm şi să-l ajutăm. Esenţial este următorul aspect: că el este acolo sau în altă parte, să sfinţească locul şi să se ridice din răutăţi prin rugăciune şi prin celelalte fapte bune creştine.

Unui creştin care trăieşte în păcate n-o să-i spui de prima dată să practice "Rugăciunea lui Iisus". Trebuie să-i vorbeşti mai întîi despre lucrurile elementare: să nu mai facă păcate, să se spovedească, să postească, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să facă milostenie şi să citească zilnic canonul de rugăciuni personale.

Părintele Cleopa: Mişcarea "Rugul Aprins" are următorul principiu de bază: Mai întîi, sfinţeşte-te pe tine şi apoi sfinţeşte lumea. Spre exemplul, dacă un scriitor a scris lucruri lumeşti şi păcătoase, duhovnicul îi va da canon să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se spovedească, să postească, să citească zilnic canonul de rugăciuni personale şi să fie un scriitor creştin (să scrie cărţi şi articole creştin-

ortodoxe etc.). Aşa, respectivul scriitor are posibilitatea să înmulţească, creştineşte, darurile primite de la Dumnezeu.

Părintele Mina: Este o idee bună. Arta este lucrarea care transmite emoţii şi sentimente. Prelucrează o anumită realitate. Iar sufletul artistului realizează acest lucru. De aceea, scriitorul trebuie să-şi formeze şi să-şi sfinţească sufletul creştineşte, să creeze în spiritul moralei creştin ortodoxe care curăţeşte: sfinţeşte şi mântuieşte. Căci pentru fiecare cuvânt scris sau vorbit, vom da seamă la Înfricoşata Judecată: câţi oameni am zidit sufleteşte şi câţi alţii şi-au pierdut sufletul, prin citirea cărţilor şi a predicilor noastre.

Părintele Cleopa: Sau, dacă eşti doctor, vei primi canon să fii doctor creştin, să practici o medicină creştin ortodoxă. În primul rând, să trăiască creştineşte, să participe regulat la Sfânta Liturghie, să se roage, să se spovedească şi celelalte fapte bune creştine, iar în profesia lui să lucreze la vindecarea bolnavilor cu harul dumnezeiesc, pe care l-a primit prin Sfintele Taine. Pentru că, dacă doctorul este necredincios, nu va lucra deplin prin el harul dumnezeiesc la vindecarea pacienţilor.

Părintele Mina: Un medic care cunoaşte învăţătura de credinţă creştin ortodoxă şi vieţuieşte creştineşte este de mare folos pentru bolnavi. El trebuie să lucreze după ştiinţa medicală pe care şi-a însuşit-o şi harul lui Dumnezeu îi va da multă pricepere şi înţelepciune. Harul lui Dumnezeu îl va înţelepţi şi-i va da puteri vindecătoare. El va lucra la vindecarea bolnavilor cu puterile sufleteşti şi trupeşti, dar şi cu harul dumnezeiesc. Dacă se roagă în timp ce pune diagnosticul sau tratează, va avea mare ajutor de la Dumnezeu în activitatea sa. Un exemplul în acest sens este doctorul Pavel Chirilă, de la Asociaţia Filantropică Medical Creştină — Christiana.

În cadrul "Centrului de medicină naturistă — Naturalia" a construit o Biserică Ortodoxă, unde a angajat, prin Patriarhia Ortodoxă Română, un preot. Săptămânal vin sute de pacienţi pentru consult, tratament şi asistenţă religioasă (Spovedanie, Sfântul Maslu, Sfânta Împărtăşanie, Sfânta Liturghie).

Părintele Cleopa: Să abordăm un pic şi educaţia creştin ortodoxă a copiilor. De aici începe lucrarea anticreştină. Astăzi se înregistrează avorturi şi naşteri la fetiţe de 10-12 ani şi un rol important negativ în educaţie îl au televizorul, internetul, şcoala şi familia. Dacă Biserica Ortodoxă învaţă înfrânarea patimilor, societatea

civilă de astăzi propovăduieşte desfrânarea patimilor. Aceasta este o politică, o revoluţie sexuală care urmăreşte distrugerea duhovnicească a ţării, de la nivelul copiilor. De ce? Dacă creştinul face păcate trupeşti, îşi strică sufletul şi trupul şi trăieşte şi munceşte mai mult pentru a-şi împlini poftele păcătoase. Acesta este scopul urmărit de cei care conduc astăzi lumea: o societate de consum, care să le aducă un profit maxim. Pentru că oamenii duhovniceşti au nevoie de foarte puţin în ceea ce priveşte lucrurile materiale.

Ce se poate face, concret, în contextul actual, pentru educaţia creştin ortodoxă a copiilor? Pentru că, dacă de la o vârstă mică, 10-14 ani, fac păcate mari, va fi foarte greu ca, mai târziu, să aibă o vieţuire creştin ortodoxă.

Părintele Mina: Libertatea aceasta excesivă dă posibilitatea satanei să lucreze sub alte forme, ca să-l aducă pe creştin la păcate trupeşti. Sigur, trebuie să ne ocupăm de educaţia creştin ortodoxă a copiilor şi a tineretului. Pesonal, le spun părinţilor: "În casa dumnevoastră să aveţi un colţ sacru unde întreaga familie să-şi plece genunchii şi să se roage lui Dumnezeu. Iar pe copil să-l înveţe credinţa ortodoxă, să se roage, să-l înveţe lucruri practice (să ude florile, să facă mici cumpărături, curăţenie etc.). Copilul trebuie învăţat şi cu munca, nu numai cu morala. Trebuie să-l înveţi să se ferească de desfrâu şi de celelate păcate; dacă, de mic, îl înveţi cu aceste lucruri, îl înveţi să te asculte şi te va asculta mai târziu. În timpul liber să meargă la Biserică, în pelerinaje la Sfintele Mânăstiri, să participe la activităţi filantropice, şi nu la discotecă. Discoteca este şcoala iadului. Acolo se învaţă desfrâul, beţia, drogurile, perversiunile sexuale etc. De asemenea, la televizor şi pe internet să urmărească numai emisiunile educative, culturale şi religioase.

Un alt aspect negativ este şi faptul că nu există cărţi de educaţie creştin-ortodoxă a copiilor; ei rămân total descoperiţi în faţa ispitelor specifice acestei perioade: televizor, internet, presă, parcul, strada, maidanul etc.

Părintele Cleopa: Sunt, dar puţine. Mă gândesc că, poate, aveţi Sfinţia Voastră posibilitatea să propuneţi să se introducă, în cadrul Facultăţilor de Teologie Ortodoxă şi Asistenţă Socială, cursuri de educaţie creştin ortodoxă a copiilor. Sfinţii Părinţi spun că trebuie să educăm copilul creştineşte din fragedă copilărie, de la vârsta de 3-5 ani, când sufletul lui este curat şi nevinovat. Să-l învăţăm cu

ascultarea, rugăciunea şi celelalte virtuţi pe măsura vârstei lor. Altfel, îl va educa lumea păcătoasă şi diavolii.

Noi ne propunem să scriem şi să tipărim cărţi sfinte la nivelul de înţelegere a copiilor: Vieţile Sfinţilor pentru copii, pilde şi istorioare morale, cărţi de rugăciune etc.

La toate neajunsurile expuse până aici se adaugă şi faptul că nici părinţii şi nici o parte din preoţi nu sunt pregătiţi să facă educaţie creştin-ortodoxă copiilor mici. În unele cazuri, nici profesorii de religie nu au credinţă, pregătirea şi moralitatea necesare predării orelor de religie. Mai mult, unii dintre ei nu merg la biserică, nu se spovedesc, nu postesc. Astfel, se ajunge în situaţia laicizării învăţământului religios ortodox. Mi-au spus părinţii, că la şcoala unde învaţă copiii lor, profesoarele de religie nu au o vieţuire creştină şi vin îmbrăcate cu mini-jupe, decolteu şi machiate.

Preotul trebuie să predea orele de religie în şcoală, pentru că are harul preoţiei, pregătirea şi experienţa necesară, iar prin şcoală trece toată populaţia ţării. În timpul celor 8-12 ani de şcoală se fac cu elevii sute de ore de religie. Dacă preoţii din parohie nu au timp să predea ore de religie în şcoală, să fie hirotoniţi, pentru aceasta, absolvenţi ai Facultăţilor de Teologie.

Un preot mi-a spus că a învăţat pe elevii din clasa a II-a, la ora de religie, să spună "Rugăciunea lui Iisus". După o săptămână, o elevă a venit şi a zis: "Părinte, ne-aţi spus cum se începe “Rugăciunea lui Iisus”, dar nu ne-aţi spus cum se opreşte". În sufletul ei curat şi nevinovat lucra darul "Rugăciunii lui Iisus". Alţi copii spuneau că adormeau spunând "Rugăciunea lui Iisus", şi se trezeau zicând-o.

Părintele Mina: De astfel de copii trebuie să ne ocupăm în mod special. Să-i învăţăm, să-i îndrumăm la marii noştri duhovnici şi spre mânăstirile noastre canonice. În privinţa celorlalte aspecte prezentate, lucrurile sunt la început, încă sunt multe lipsuri, dar trăim cu nădejdea că toate se vor rezolva. Biserica noastră ortodoxă a dat deja dispoziţii de a se îndrepta aceste lipsuri, care se petrec pentru că cei care au făcut o astfel de pregătire didactică sunt selectaţi tot din rândul tineretului zilelor noastre, crescuţi şi influenţaţi de multe josnicii şi nu sunt veniţi din cer, din ceata îngerilor.

Părintele Cleopa: Mişcarea "Rugul Aprins" nu este o organizaţie cu membri cotizanţi, ci un duh de trezire şi trăire duhovnicească, care trebuie să pornească din rândul credincioşilor şi preoţilor care

au cunoştinţă de obiectivele acestei mişcări şi se angajează să trăiască mai întâi ei creştineşte şi apoi, pe măsura puterii pe care o au de la Dumnezeu, să-i ajute şi pe ceilalţi, începând cu cei mai apropiaţi.

Părintele Mina: Înainte de război era un călugăr, Dionisie Lungu, care avea ziarul lui, "*Glasul monahilor*", în care scria articole şi îndrumări duhovniceşti pentru monahi. Mergea cu maşina, cu trenul şi pe jos şi-l răspândea în toată ţara. Legat de acest aspect, am scris şi o piesă de teatru religioasă. Conţinutul ei are ca scop trezirea la viaţa duhovnicească. Am dat-o publicităţii.

Părintele Cleopa: În acest domeniu este mult de lucru, pentru că noi nu avem cultură creştin-ortodoxă (literatură, dramaturgie, filme etc.), iar creştinii noştri, în timpul liber, se cultivă cu ceea ce găsesc.

Un alt obiectiv al mişcării "Rugul Aprins" îl reprezintă pelerinajele interne şi externe, precum şi mânăstirile misionare. Nu toţi ghizii sunt pregătiţi pentru pelerinaje la mânăstiri şi nu toate mânăstirile au personal monahal pregătit şi condiţiile necesare pentru primirea, îndrumarea şi cazarea pelerinilor. Consider că ar fi bine să avem în ţară 15-20 de mânăstiri pregătite pentru misionarism. Ce spuneţi de părintele Iustin Pârvu?

Părintele Mina: Părintele Iustin Pârvu este duhovnicul care s-a dăruit misionarismului. Ne trebuie mânăstiri misionare care să aibă un rol deosebit în ceea ce priveşte viaţa duhovnicească a monahilor şi pelerinilor.

Părintele Cleopa: În contextul exploziei informaţionale, a mijloacelor elecronice de informare (televizor, internet ...), mulţi creştini au renunţat la două deprinderi care au un rol important în formarea lor duhovnicească: rugăciunea şi lecturarea cărţilor sfinte. Duhovnicii noştri trebuie să dea canon de rugăciuni creştinilor, dar şi lecturarea cărţilor sfinte.

Părintele Mina: Este foarte important acest lucru. Am scris un articol pe această temă: "Pentru o biserică dinamică".

"Rugăciunea lui Iisus" pentru toţi — îndrumări de propovăduire

Părintele Cleopa: Suntem la Mănăstirea "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel" din Huşi, în luna septembrie 2002. Părintele Mina Dobzeu

prezintă şi alte aspecte în legătură cu învăţarea şi propovăduirea "Rugăciunii lui Iisus" pentru toţi.

Părintele Mina: Trebuie să facem deosebire netă între cel ce se consacră pentru a se ridica pe culmile ascensiunii duhovniceşti şi care foloseşte "Rugăciunea lui Iisus" ca armă de înduhovnicire şi creştinul de rând, pe care vrem să-l învăţăm să deprindă şi el "Rugăciunea lui Iisus". În acest caz, trebuie să o prezentăm ca pe o rugăciune simplă, accesibilă tuturor, după cuvântul Domnului nostru Iisus Hristos, Care ne zice: "Veniţi la Mine toţi cei osteniţi şi împovăraţi, şi Eu vă voi odihni! Luaţi jugul Meu asupra voastră; şi învăţaţi-vă de la Mine, că sunt blând şi smerit cu inima, şi veţi afla odihnă sufletelor voastre!" (Matei 11, 28-29).

Înţelegem ca noi să prezentăm "Rugăciunea lui Iisus" astfel încât s-o priceapă cel începător. Să nu-i spunem lucruri prea înalte, care să-l sperie, şi să creadă că această rugăciune nu este pentru el.

"Rugăciunea lui Iisus" este greu de realizat când creştinul vrea dintr-o dată să facă minuni şi nu înţelege că trebuie să rămână la smerenia vameşului. Noi trebuie să recomandăm un exerciţiu scurt pentru a-şi câştiga deprinderea de a se ruga cu această rugăciune şi pentru a se coborî cu mintea în inimă, pentru ca apoi să aplice această deprindere la toate rugăciunile din pravila zilnică. Aşa se poate realiza calitatea rugăciunii. Deci acesta este scopul urmărit: să realizăm calitatea rugăciunii, folosind întreaga pravilă de rugăciune.

Nu trebuie să renunţăm la canonul de rugăcini personale, deoarece el cuprinde toate felurile de rugăciune: de laudă, de mulţumire, de cerere şi rugăciune de pocăinţă. Astfel s-o prezentăm şi să nu spunem că este greu. Aceasta este o expresie care nu zideşte pe omul mai puţin credincios şi educat. La cei începători nu trebuie să le dăm deodată totul, ci treptat, şi să-i hrănim cu lapte.

"Rugăciunea lui Iisus" nu este o taină, cum sunt cele şapte Sfinte Taine ale Bisericii, pe care le săvârşeşte numai preotul, ci este o rugăciune de pocăinţă. Nu-l obligăm de la început pe creştin la multe, ca să nu-l înspăimântăm. Iar când îi explicăm că va trece prin ispite, trebuie să-l încurajăm, pentru că Dumnezeu nu dă ispite peste puterile omului: "Fericit bărbatul care rabdă ispita, fiindcă la capătul încercării va primi cununa vieţii, pe care Dumneueu le-a făgăduit-o celor ce-L iubesc" (Iacob 1, 12).

Dar ispita este bună, pentru ca să-l întărească şi să-l instruiască în lucrarea cea bună şi ziditoare de suflet a rugăciunii. Ispita e bună pentru că aduce încercare, încercarea aduce răbdare, răbdarea aduce nădejde, iar nădejdea nu ne dă de ruşine.

Să propovăduim "Rugăciunea lui Iisus" ca pe-o rugăciune simplă, de pocăinţă, pe care s-o înveţe tot creştinul, ca pe ceva ce este accesibil şi nu ca pe ceva care să-l înspăimânte. Să nu rămânem tributari practicilor trecutului, când această rugăciune era prezentată cu mare exigenţă.

În special, să luăm aminte să nu umblăm după minuni; să ne ferim de superstiţii, de vise, de vedenii, de şoaptele diavolilor, căci acestea sunt lucrări ale satanei. Creştinul ortodox se conduce după raţiunea sănătoasă, luminată de înţelepciunea lui Dumnezeu, pe care o află şi o primeşte din Sfânta Scriptură şi Sfânta Tradiţie, din predicile şi catehezele preoţilor, precum şi din lecturarea cărţilor sfinte.

Să le vorbim credincioşilor despre Rugăciunea lui Iisus, în limba vameşului, a tâlharului de pe cruce şi a femeii canaanience. Trebuie să ne coborâm din castelul de fildeş într-o lume mult secularizată şi mult înstrăinată de la Dumnezeu. Biserica lui Hristos este pentru toţi, nu numai pentru cei sporiţi duhovniceşte. Iar Domnul nostru Iisus Hristos ştie să se pogoare la cei care au nevoie de mântuire, precum ne spune: "Nu cei sănătoşi au nevoie de doctor, ci cei bolnavi… că n-am venit să-i chem pe cei drepţi la pocăinţă, ci pe cei păcătoşi" (Matei 9, 12-13). Deci să îndepărtăm aspectul fariseic din propovăduire. Domnul nostru Iisus Hristos ne spune: "Împărăţia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (Luca 17, 21) şi ne îndeamnă: "Privegheaţi şi vă rugaţi, ca să nu intraţi în ispită. Că duhul este osârduitor, dar trupul este neputincios" (Matei 26, 41).

Ce auzim, însă, la unii monahii astăzi: "Nu mă rog cu "Rugăciunea lui Iisus", pentru că voi avea ispite"; "Nu citesc la Psaltire, căci voi avea ispite". Dar Domnul Iisus Hristos ne îndeamnă: "Intraţi pe poarta cea strâmtă;că largă este poarta — şi lat este drumul ce duce la pieire şi mulţi sunt cei ce intră prin el; şi strâmtă este poarta — şi îngust este drumul ce duce la viaţă — şi puţini sunt cei ce îl află" (Matei 7, 13-14). Să intrăm pe poarta cea strâmtă şi să mergem pe calea cea îngustă. Să luăm aminte şi să înţelegem adâncul învăţăturii biblice, Cuvântul Domnului nostru Iisus Hristos şi să

nu-l interpretăm în duh fariseic, aşa cum ne convine nouă ca să nu-l împlinim.

Să-i captăm pe creştini prin a-i deprinde să înveţe şi să zică "Rugăciunea lui Iisus" şi să nu-i înspăimântăm cu ispitele ca şi cum diavolii sunt mai puternici decât Domnul Iisus Hristos.

Ce urmărim prin "Rugăciunea lui Iisus pentru toţi? "Ca tot păcătosul să aibă în gură, în minte şi-n inimă, chemarea numelui Domnului Iisus Hristos; este o rugăciune de pocăinţă. În rest, îl încredinţăm, pe creştin, Mântuitorului, şi-l va călăuzi Hristos, prin Harul Său, mai mult decât credem şi putem noi.

Domnul Iisus Hristos, fiind cu trup, umbla pe apă. Dar noi să avem smerenia vameşului şi să cerem mereu mila lui Dumnezeu. Ce minuni vrem să facem? Minunea cea mai mare este să mutăm munţii păcatelor noastre.

Părintele Cleopa: Prea Cuvioase Părinte, vă rugăm să ne spuneţi câteva cuvinte despre modul în care îi învăţaţi pe credincioşi să zică "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Mina: În Catedrala "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel" din Huşi, duminică seara, după slujba vecerniei, le spun credincioşilor câteva cuvinte de învăţătură, apoi stăm cu toţii în genunchi şi ne rugăm, timp de 15 minute, zicând fiecare în gând "Rugăciunea lui Iisus".

Părintele Cleopa: Creştinii prezenţi în Biserică sunt receptivi la acest exerciţiu de rugăciune?

Părintele Mina: Sigur. Acest lucru se poate vedea din numărul mare de credincioşi care sunt prezenţi în fiecare duminică în Biserică şi care se roagă.

Părintele Cleopa: Trebuie să-i învăţăm pe creştini să se roage, pentru că din Sfânta Scriptură aflăm că înainte de a veni ziua Domnului cea mare şi năpraznică: "cine va chema numele Domnului se va mântui" (Ioil 3, 3; F.A. 2, 21; Rom. 10, 23).

Părintele Mina: Trebuie să prezentăm "Rugăciunea lui Iisus" şi din experienţa Sfinţilor şi Cuvioşilor români. Avem sihaştrii noştri, cu experienţă de viaţă duhovnicească: Sfântul Paisie de la Neamţ, Cuviosul Gheorghe de la Cernica, Sfânta Teodora de Sihla, Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului, Cuviosul Iosif de la Peştera Voronei, Ieroschimonahul Daniil Tudor de la Rarău. La vremea lor, au adus iluminarea duhovnicească a "Rugăciunii lui Iisus" în rândul monahilor şi credincioşilor. În mod special, trebuie pre-

zentată perioada paisiană, pe care este necesar s-o cunoaştem şi să o readucem în trăirea duhovnicească din viaţa Bisericii noastre.

Părintele Mina — despre rugăciune şi muncă

"Sfântul Antonie cel Mare, şezând odată în pustie, a venit în lenevie şi în multă întunecare de gânduri şi zicea către Dumnezeu:

— Doamne, voi să mă mântuiesc şi nu mă lasă gândurile. Ce voi face în scârba mea? Cum mă voi mântui?

Şi, sculându-se puţin, a ieşit afară şi a văzut pe cineva ca pe sine, şezând şi împletind o funie, apoi sculându-se de la lucru şi rugându-se şi iarăşi şezând şi împletind funia, apoi iarăşi sculându-se la rugăciune. Acesta era îngerul Domnului, trimis spre îndreptarea şi întărirea lui Antonie. Şi a auzit pe înger zicând:

— Aşa fă şi te mântuieşte!

Iar el, auzind aceasta, a luat multă bucurie şi îndrăzneală şi, făcând aşa, se mântuia" (Pateric Egiptean, pag.7).

Monahul are o proprietate spirituală: cele trei voturi monahale şi cele şapte Laude. Aceasta este proprietatea monahului, la care trebuie să ţină ca la ochii din cap. Nimeni nu este în drept să i le ia.

În perioada regimului comunist, a păgânismului-ateu, ne-au fost luate aceste drepturi, desfinţându-ni-se şi mânăstirile. Acum, însă, restaurându-se mânăstirile, trebuie să revenim la tradiţia noastră duhovnicească. Dacă, la început, a fost necesară o perioadă de reconstrucţie, pentru a restaura mânăstirile, acum, când avem biserici în care să ne rugăm şi chilii unde să ne odihnim, nu trebuie să mai alergăm după realizări mari şi după lux. Să ne mulţumim cu viaţa modestă, ca apoi, treptat, să construim cele de care mai avem nevoie.

Munca nu trebuie să fie istovitoare, ca să îndepărteze pe creştin şi pe monah de la rugăciune. Pentru că monahul se mântuieşte dacă păzeşte cele trei voturi monahale şi cele şapte Laude. De acestea nu trebuie să-l lipsească nici stareţul, nici duhovnicul, ci să-l încurajeze şi să-l deprindă, mai întîi, cu rugăciunea şi apoi cu munca necesară pentru trup, pentru existenţă şi ca ocupaţie utilă. Altfel, după cum aflăm de la Sfinţii Părinţi, ne va da de lucru diavolul. Rugăciunea ne sfinţeşte viaţa, iar munca ne înnobilează.

Să fugim, aşadar, de trândăvie, pentru că munca este o binecuvântare de la Dumnezeu. Doamne fereşte să ne lipsească cineva de

dreptul de a munci! Noi, care trăim într-o zonă climaterică temperată, cu patru anotimpuri, ne-am deprins cu munca, aceasta fiind o binefacere pentru cel care lucrează şi realizează produse necesare pentru viaţa tuturor.

Eram în colonie de muncă (condamnat fiind pentru că am protestat împotriva scoaterii învăţământului religios din şcoală şi a monahilor din mănăstiri), împreună cu câţiva călugări, şi acolo ne făceam pravila. Dimineaţa, când ne trezeam, şi până ne încolonau să plecăm la muncă, făceam Utrenia. Pe drum făceam Ceasurile, Obedniţa, Acatistul Domnului Iisus Hristos sau al Maicii Domnului, pe care le ştiam pe de rost. Apoi, în timpul pauzelor ne adunam şi citeam un Ceas sau un Acatist. Seara, când ne întorceam în coloană, făceam Vecernia. Iar înainte de culcare, făceam Pavecerniţa şi Rugăciunea de seară.

La Gherla, am stat într-o celulă cu Arhimandritul Vasile Vasilache şi cu alţi deţinuţi, de alte confesiuni, şi noi ne făceam pravila de rugăciune în fiecare zi, iar duminica şi-n sărbători, săvârşeam Sfânta Liturghie.

De ce supun aceste lucruri? Pentru că tinerii din mănăstirile noastre se plâng că sunt ocupaţi prea mult cu munca; că peste tot este şantier, se construieşte şi nu mai au timp de rugăciune. Chiar la mănăstirea Sihăstria-Neamţ, tinerii, adunaţi în jurul meu, mă întrebau ce să facă pentru că sunt solicitaţi cu muncă multă. Când trăia părintele Cleopa Ilie, îi mai încuraja în cele duhovniceşti, dar, de când s-a mutat la viaţa cea veşnică, sunt nemulţumiţi duhovniceşte. Iar eu le-am spus:

— Folosiţi timpul bine. Chiar dacă mergeţi la câmp, la coasă sau la pădure, nu vă opreşte nimeni să aveţi o carte de rugăciune sau un ceaslov; faceţi o pauză pentru a vă ruga, iar în timpul lucrului, să spuneţi "Rugăciunea lui Iisus".

Numai că acest lucru trebuie să-ţi placă şi să te osârduieşti, pentru că dacă neglijezi sau ai concepţii greşite, "Nu mă rog pentru că o să am ispite!", este foarte rău. Dacă aplicăm proverbul: "Meseria se fură", la monahi, putem spune că şi viaţa de evlavie se poate fura. Deci să dovedeşti că şi tu eşti silitor. Să iubeşti pravila de rugăciune. Să mergi la Biserică pentru a participa la Sfintele Slujbe. Iar stareţul şi duhovnicul n-o să te oprească dacă te vei dovedi silitor la rugăciune şi la muncă. Dacă ai conştiinţa unei dorinţe de viaţă duhovnicească, trebuie să fii conştiincios şi în ceea ce priveşte pra-

vila de rugăciune, dar şi ascultarea s-o faci cu toată dragostea. Este foarte adevărat că nu toţi sunt îndemânatici la muncă şi nu toţi sunt la fel de iubitori de rugăciune. Dar nu trebuie să neglijăm munca, care este necesară pentru trup şi o mare binecuvântare de la Dumnezeu.

Părintele Cleopa: Cuviosul Paisie Aghioritul ne spune: "Rezultatul muncii omului e pe potriva stării în care se află când o face. Dacă este nervos şi mânios şi înjură, ceea ce face nu are binecuvântare, iar de caută sau spune rugăciuni, se sfinţeşte şi lucrul lui. Primul este lucrul diavolesc, iar celălalt dumnezeiesc".[2]

"Lucrul care se face cu linişte şi rugăciune se sfinţeşte şi sfinţeşte şi pe cei care îl folosesc şi aşa are sens atunci când mirenii cer lucru de mână de la monahi, ca binecuvântare. În timp ce lucrul făcut cu grabă şi nervozitate transmite această stare şi la ceilalţi".[3]

PărinteleMina: Să iubim viaţa duhovnicească, dar să ne silim la muncă şi celelalte ascultări binecuvântate, deoarece monahul trebuie să ducă o viaţă echilibrată şi armonioasă, care-i va aduce binecuvântarea lui Dumnezeu.

*

P. C. Părinte Arhimandrit Mina Dobzeu, de la Catedrala Episcopală "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel", din Huşi, are binecuvântarea Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române ca să predice şi să înveţe despre "Rugăciunea lui Iisus".

Pentru cei care vor să-i adreseze întrebări în scris sau să discute personal în legătură cu învăţarea şi practicarea Rugăciunii lui Iisus, dăm adresa P. C. Sale: Arhim. Mina Dobzeu, Mănăstirea "Sfinţii Apostoli Petru şi Pavel", str. Mihail Kogălniceanu nr. 19, cod 6575 Huşi, Jud. Vaslui, tel. 0235-481-694.

[2] Cu durere şi cu dragoste pentru omul contemporan, p. 177
[3] Idem, p. 176

CUPRINS

BIBLIOGRAFIE:

1. *Sfânta Scriptură*, Editura Institutului Biblic şi de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, Bucureşti - 2001
2. *Nevoinţa duhovnicească*, Cuviosul Paisie Aghioritul, Schitul Lacu, Sfântul Munte Athos, 2001
3. *Rugăciunea inimii — pentru toţi*, Arhim. Mina Dobzeu, Editura Trinitas 2003
4. *Smerenia şi dragostea creştină*, Ierod. Cleopa Paraschiv, Editura Panaghia 1999
5. *Rugăciunea lui Iisus — calea unirii minţii cu inima*, Ierod. Cleopa Paraschiv, Editura Agathon, 2002